

## 19. SALUD Y SALUD PÚBLICA

### Estado físico

persona, *f.* sana x enferma x insana,  
de salud delicada,  
estar sano x delicado,  
ser sano x estar sano,  
ser una persona enfermiza  
llevar una vida saludable/sana/  
equilibrada x insana  
caer enfermo/malo, ponerse enfermo/malo  
\* estar pachucho  
enfermar  
coger/contraer la gripe  
tener un acceso/principios de resfriado  
\* apañar un constipado  
pegar/contagiar una enfermedad a alguien  
transmitir, por transmisión oral,  
por medio del tacto, de insectos  
sentirse débil, indispuerto,  
mareado, mal, enfermo adolecer de algo  
malestar, *m.* general  
tener/sentir molestias en la garganta  
estar abotargado  
producto, *m.* inocuo  
perjudicar a la salud  
\*\* estar hecho polvo  
\*\* estar para el arrastre  
\*\* estar para morirse  
\*\* andar mal  
\*\* no estar católico  
\*\* no levantar cabeza  
\*\* sano y salvo

### Síntomas

primeros síntomas, *m.*/signos, *m.*  
sentir/tener un dolor (en)  
doler  
escocer, picar  
dar pinchazos  
tener la garganta irritada  
estar irritable  
sentir mareos  
tener vértigos  
desmayarse, desmayo, *m.*  
quedar sin aliento  
estar pálido  
inflamación, *f.* /hinchazón, *m.* de piel  
tener el pie entumecido  
tener/sentir fiebre

tener la temperatura alta  
subir la fiebre  
tener la nariz taponada  
tener un constipado de nariz  
tosar, estornudar  
arder la garganta  
doler la cabeza  
zumbar los oídos  
tener escalofríos  
tener sudor frío  
sudarle la frente a alguien  
sudar/transpirar  
tener ganas de vomitar/devolver/echar  
tener un dolor fuerte/intenso/  
    agudo x ligero  
sentir un poco de dolor  
doloroso x dolorido x doliente  
ampolla, *f.*, erupción, *f.*  
grano, *m.*, mancha, *f.*  
sabañón, *m.*, quemadura, *f.*  
pus, *m.*, supurar, supuración, *f.*  
insomnio, *m.*, inapetencia, *f.*  
\*\* ahí le duele  
\*\* hacer sudar (sangre) a alguien  
\*\* sudar la gota gorda  
\*\* me duele hasta el aliento  
\*\* tener la cabeza como un bombo  
\*\* tener la nariz como un tomate

### Enfermedades

enfermedad, *f.*, aguda, grave  
    seria x leve  
    hereditaria, profesional  
    mental, infantil, crónica, curable, incurable, mortal, congénita, degenerativa  
    contagiosa/infecciosa,  
    vírica, venérea  
desarreglo, *m.*, alteración, *f.*  
bacilo, *m.*, virus, *m.*  
escarlatina, *f.*, sarampión, *m.*  
varicela, *f.*, viruela, *f.*, meningitis, *f.*, hepatitis, *f.*  
difteria, *f.*, polio, *f.*  
catarro, *m.*/resfriado, *m.*, gripe, *f.*  
faringitis, *f.*, bronquitis, *f.*, pulmonía, *f.*, tuberculosis, *f.*, asma, *m.*  
gastritis, *f.*, diarrea, *f.*  
estreñimiento, *m.*  
desarreglos, *pl.m.* digestivos  
úlceras, *f.* de estómago  
indigestión, *f.*  
hemorragia, *f.*  
apendicitis, *f.*  
cólera, *m.* x cólera, *f.*  
peste, *f.*, tifus, *m.*  
epidemia, *f.*, cuarentena, *f.*  
hipertensión, *f.*

anemia, *f.*, leucemia, *f.*  
ataque, *m.* cardíaco/infarto, *m.* (de miocardio)  
derrame, *m.* cerebral  
\*\* parecer tísico

#### Heridas y contusiones

accidente, *m.*, accidentarse  
contusión, *f.*  
herida, *f.* abierta/sin curar/  
fresca x cerrada/curada, sangrante  
sangrar  
cardenal, *m.*/moratón, *m.*  
quemadura, *f.*  
sabañón, *m.*  
orzuelo, *m.*  
cortarse la hemorragia x hemorragia, *f.* continua  
morir desangrado  
fractura, *f.*/rotura, *f.*, fracturarse  
contusión, *f.*, golpe, *m.*, raspadura, *f.* desgarrón, *m.*  
esguince, *m.*, dislocación, *f.*  
raja, *f.*  
hacerse una herida en, herirse  
darse un golpe en la cabeza con la mesa  
lastimarse/dañarse/golpearse  
\*\* respirar por la herida  
\*\* tocar a alguien en la herida

#### Primeros auxilios

desinfectar/limpiar la herida  
usar/utilizar/emplear algún desinfectante  
vendaje, *m.*, vendar con una venda, gasa, *f.*  
escayolar/enyesar un brazo  
tener una escayola en el brazo  
utilizar/llevar/andar con/ir con muletas  
botiquín, *m.* (de primeros auxilios)  
agua, *f.* oxigenada, alcohol, *m.*, yodo, *m.* esparadrapo, *m.*, pinza, *f.*, algodón, *m.*  
calmante, *m.*/sedante, *m.*,  
prestar/dar los primeros auxilios  
socorrer/dar socorro a alguien  
hacer el boca a boca/la respiración artificial  
ir a curarse/ir a la cura

## I. Texto

En el café de doña Rosa, después de almorzar, el único conocido que hay, aparte de la dueña y el servicio, es la señorita Elvira, que en realidad es ya casi como un mueble más.

— ¿Qué tal, Elvirita? ¿Se ha descansado?

— Sí, doña Rosa, ¿y usted?

— Pues yo, regular, hija, nada más que regular. Yo me pasé la noche yendo y viniendo al water; se conoce que cené algo que me sentó mal y el vientre se me echó a perder.

— ¡Vaya por Dios! ¿Y está usted mejor?

— Sí, parece que sí, pero me quedó muy mal cuerpo.

— No me extraña, la diarrea es algo que rinde.

— ¡Y que lo diga! Yo ya lo tengo pensado; si de aquí a mañana no me pongo mejor, aviso que venga el médico. Así no puedo trabajar, ni puedo hacer nada, y estas cosas, ya sabe usted, como una no esté encima....

(...)

— ¿Y tenía usted retortijones?

— ¡Huy, hija! ¡Y qué retortijones! ¡Tenía el vientre como la caja de los truenos! Para mí que cené demasiado. Ya dice la gente, de grandes cenas están las sepulturas llenas.

La señorita Elvira seguía asintiendo.

— Sí, eso dicen, que cenar mucho es malo, que no se hace bien la digestión. — ¿Qué se va a hacer bien? ¡Se hace muy mal!

Doña Rosa bajó un poco la voz.

— ¿Usted duerme bien?

Doña Rosa trata a la señorita Elvira unas veces de tú y otras de usted, según le da.

— Pues sí, suelo dormir bien.

Doña Rosa pronto sacó su conclusión.

¡Será que cena usted poco!

La señorita Elvira se quedó algo perpleja:

— Pues sí, la verdad es que mucho no ceno. Yo ceno más bien poco.

Doña Rosa se apoya en el respaldo de una silla.

— Anoche, por ejemplo, ¿qué cenó usted?

— ¿Anoche? Pues ya ve usted, poca cosa, unas espinacas y dos pescadilla.

La señorita Elvira había cenado una peseta de castañas asadas, veinte castañas, y una naranja de postre.

— Claro, ése es el secreto. A mí me parece que esto de hincharse no debe ser saludable.

La señorita Elvira piensa exactamente lo contrario, pero se lo calla.

(Camilo José Cela, *La colmena*.)

**1. ¿Cuál es el tema de la conversación?**

**2. ¿Dónde se desarrolla la escena?**

**3. ¿Quiénes son los personajes que intervienen?**

## II. Ejercicios.

### 1. Describe los síntomas siguientes. ¿Con qué enfermedades se pueden relacionar?

Tener la nariz taponada; arder la garganta; picar la piel; escocer los ojos; sentirse mareado; estar pachucho; transpirar en todo el cuerpo; padecer de insomnio; tener una inapetencia; tener el cuerpo cubierto de manchas.

### 2. ¿Cuál es la diferencia? Da ejemplos.

- a) alteración, *f.* x alternancia, *f.*;
- b) cuarentena, *f.* x cuarentona, *f.*;
- c) estreñimiento, *m.* x estremecimiento, *m.*;
- d) supuración, *f.* x suspiración, *f.*;
- e) desinfectante, *m.* x desinfección, *f.*

### 3. ¿Cuándo se pueden aplicar éstos tratamientos?

Tomar vahos; seguir un régimen; poner una vacuna; utilizar gotas por vía oral; aplicar una loción; tomar infusiones; tomar antibióticos cada seis horas.

#### 3.a) Completa el texto con preposiciones donde haga falta.

##### b) Traduce el texto entero.

El progreso pasa factura . . . . la salud.  
Sida, alergias, cardiopatías y somatizaciones, las nuevas enfermedades. . . . el final . . . . el siglo.

La ciencia . . . . el siglo XX ha vencido las grandes epidemias infecciosas históricas pero el hombre contemporáneo tiene . . . . sí la factura . . . . sus conquistas científicas: enfermedades cardiovasculares, alergias . . . . los frutos . . . . el progreso, virus desconocidos, que diezman . . . . piedad y se propagan . . . . todos los continentes; rebotes . . . . tuberculosis y síndromes variados que intentan . . . . explicar el objetivo actual . . . . las bacterias ociosas. . . . ellos, la sombra . . . . el estrés, la depresión y la ansiedad se extiende . . . . lo ancho . . . . la cultura . . . . la prisa.

Si . . . . la posguerra media España estaba tísica, . . . . finales . . . . el siglo XX la otra media padece . . . . trastornos psicosomáticos. El problema ahora no es conseguir . . . . un plato . . . . lentejas, sino que el plato no engorde . . . . las casas han entrado la bulimia (crisis patológicas . . . . hambre) y la anorexia (bloqueo alimentario), dos enfermedades que los psiquiatras consideran nuevas y directamente relacionadas . . . . los cánones estéticos . . . . boga.

##### b)¿Cuál es tu opinión sobre el problema planteado en el artículo?

##### c)¿Existe alguna solución? Busca argumentos para apoyar tu opinión.

### 5. Escribe una redacción de unas 150 palabras sobre el tema tratado en el ejercicio anterior.

### 6. Explica las siguientes frases hechas. ¿En qué situaciones se pueden utilizar? Da ejemplos.

- a) sudar la gota gorda;
- b) estar para el arrastre;
- c) respirar por la herida;
- d) parecer tísico;
- e) no estar católico.

### 7. Traduce.

Mít špatnou životosprávu; pociťovat pálení očí; kašlat a kýchat; mít silné bolesti břicha; pobolívat v krku; očkování proti neštovicím; uvalit karanténu na ohniska nákazy; oblast postižená epidemií

cholery; trpět zaživacími potížemi; potírat si oteklé místo mastí; kloktat 2x denně; mít opuchlé zápěstí; stěžovat si na nespavost; poskytnout první pomoc; dát raněnému dýchání z úst do úst; vzít si prášek na uklidnění; spadnout a uhdít se do hlavy; mít modřiny po celém těle; uhnat si chřipku; mít na noze puchýře; vytáhnout si pinzetou třísku z prstu; vyčistit a zalepit ránu; zastavit krvácení; komplikovaná zlomenina stehenní kosti; mít nohu v sádře.

## 8. Lectura.

### **MEDICINA SALUD**

Presentado el estudio "Cardioalerta 2000"

## **Más colesterol en hipertensos**

**L**AS personas que padecen hipertensión arterial suelen tener mayores tasas de colesterol en sangre, según se comprobó en el estudio *Cardioalerta 2000*. Este análisis, realizado en España entre 2.206 personas de las 17 comunidades autónomas españolas, ha sido patrocinado por la Sociedad Española de Cardiología y la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial, en colaboración con el Gabinete Pfizer de Recursos Humanos.

El estudio epidemiológico, presentado por el doctor **Vicente López Merino**, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, señala en sus conclusiones que en España las enfermedades cardiovasculares constituyen el 50 por 100 de las causas de mortalidad y que existen cinco millones de hipertensos.

En un significativo número de pacientes, la hipertensión se suele encontrar asociada a otros factores de riesgo como la hipercolesterolemia y el consumo de cigarrillos, «lo que simplifica la actuación en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares, ya que estas patologías son más frecuentes en el hipertenso con altos niveles de colesterol», manifestó el doctor **Manuel Luque**, presidente de la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial.

«Por otra parte —añadió el doctor

**Luque**—, la mortalidad en España se produce, sobre todo, por complicaciones cardiovasculares, donde ocupan un primer lugar las enfermedades cerebrovasculares, con un 36,6 por 100 del total. Sin embargo, este tipo de patologías se pueden prevenir cuando se lucha contra los factores de riesgo como ha ocurrido en otros países de Europa».

En este estudio se ha podido comprobar que los niveles de colesterol y la prevalencia de hipercolesterolemia aumentan de forma significativa con la edad y que, entre los hipertensos estudiados, los niveles de colesterol son más elevados en las mujeres que en los hombres.

«Mientras que en la mujer joven la hipertensión y la hipercolesterolemia —explicó el doctor **Luque**— son poco frecuentes, al llegar a la menopausia, estos factores de riesgo aumentan de manera notable, sin que exista una explicación positiva para ello». Asimismo, puntualizó sobre este tema el doctor **López Merino**, «las cifras normales de colesterol en la mujer son más elevadas que en el hombre».

Otra de las conclusiones de este estudio, es la diferencia en los niveles medios de colesterol entre las diversas comunidades autónomas. Estas desigualdades, según algunos criterios, pueden ser debidas a distintos hábitos de alimentación. Sin embargo, el doctor **López Merino** afirma que «no existen pruebas que demuestren estas diferencias, notables en algunos casos, y que con esta investigación sólo se ha pretendido estudiar a la población española en su conjunto». ■