

Learning Medical Spanish

Conversations and Lessons for Intermediate Students



Learning Medical Spanish: Conversations and Lessons for Intermediate Students

Author: GPT-4

Prompt Engineer: Jeremy Steinberg

Copyleft: Creative Commons CC-BY-NC-SA 4.0 2023

Cover: Navy Medicine -

<https://www.flickr.com/photos/navymedicine/49834457056/in/photostream/>

Created in New Zealand

First Edition

Introduction:

¡Bienvenidos a "Aprendiendo Español Médico: Conversaciones y Lecciones para Estudiantes Intermedios"! Este libro está diseñado para aquellos que deseen ampliar sus habilidades en español, especialmente en el ámbito médico. Ya sea que seas un profesional médico, un estudiante de medicina o simplemente alguien interesado en aprender sobre el español médico, este libro te guiará a través de una serie de lecciones y ejercicios prácticos que te ayudarán a mejorar tus habilidades de comunicación en entornos médicos.

Este libro sigue un enfoque basado en situaciones reales y conversaciones auténticas entre médicos y pacientes. A lo largo de las lecciones, encontrarás diálogos y ejercicios que cubren una amplia gama de situaciones médicas, desde visitas rutinarias hasta emergencias. Las lecciones también introducen vocabulario médico esencial, expresiones idiomáticas, estructuras gramaticales y aspectos culturales relacionados con el cuidado de la salud en el mundo hispanohablante.

A medida que avances en el libro, te encontrarás con notas y comentarios explicativos que te ayudarán a comprender los conceptos clave y te proporcionarán información adicional sobre el contexto médico y cultural de las conversaciones. Además, al final de cada lección, encontrarás ejercicios de práctica que te permitirán aplicar lo aprendido y reforzar tu comprensión del vocabulario y las estructuras gramaticales.

Nuestro objetivo es proporcionarte una base sólida en el español médico y ayudarte a desarrollar tus habilidades de comunicación de manera efectiva y con confianza en entornos médicos. Esperamos que disfrutes del proceso de aprendizaje y que este libro se convierta en una herramienta valiosa en tu camino hacia el dominio del español médico.

¡Buena suerte y a disfrutar del aprendizaje!

Introduction:

Welcome to "Learning Medical Spanish: Conversations and Lessons for Intermediate Students"! This book is designed for those who wish to expand their Spanish skills, particularly in the medical field. Whether you are a medical professional, a medical student, or simply someone interested in learning about medical Spanish, this book will guide you through a series of lessons and practical exercises that will help you improve your communication skills in medical settings.

This book follows an approach based on real-life situations and authentic conversations between doctors and patients. Throughout the lessons, you will find dialogues and exercises that cover a wide range of medical situations, from routine visits to emergencies. The lessons also introduce essential medical vocabulary, idiomatic expressions, grammatical structures, and cultural aspects related to healthcare in the Spanish-speaking world.

As you progress through the book, you will encounter notes and explanatory comments that will help you understand key concepts and provide you with additional information about the medical and cultural context of the conversations. In addition, at the end of each lesson, you will find practice exercises that will allow you to apply what you have learned and reinforce your understanding of vocabulary and grammatical structures.

Our goal is to provide you with a solid foundation in medical Spanish and help you develop your communication skills effectively and confidently in medical settings. We hope you enjoy the learning process and that this book becomes a valuable tool on your path to mastering medical Spanish.

Good luck and enjoy learning!

LECCIÓN UNO

Consulta sobre fatiga

1. Hola doctor, últimamente me he sentido muy cansado y sin energía.
2. Claro, por supuesto. Primero, cuéntame más sobre tus síntomas. Cuánto tiempo llevas sintiéndote así? (1)
3. Aproximadamente tres semanas. Al principio, pensé que era por falta de sueño, pero incluso después de dormir bien, sigo sintiéndome agotado. (2)
4. Entiendo. ¿Has experimentado algún otro síntoma, como fiebre, dolor de cabeza, pérdida de apetito, o mareo?
5. No, en realidad no he tenido esos síntomas. Solo me siento agotado todo el tiempo.
6. De acuerdo. Para descartar algún problema médico, podríamos realizar análisis de sangre y revisar tus niveles de hierro y tus hormonas tiroideas. Pero también es importante analizar tu estilo de vida. ¿Has tenido algún cambio en tu rutina diaria recientemente?
7. Pues, hace un mes empecé un nuevo trabajo, y he estado trabajando más horas de lo normal, así que no he tenido mucho tiempo para hacer ejercicio o cocinar en casa. (3)
8. El estrés y los cambios en la rutina pueden afectar nuestra salud. En ese caso, te recomendaría intentar hacer cambios en tu rutina. Trata de dormir lo suficiente, comer bien, y hacer ejercicio incluso si es solo caminar durante 30 minutos al día. Si no ves mejoría o si tus síntomas empeoran, no dudes en llamarme para que investiguemos más a fondo. (3-5)
9. Gracias, doctor. Haré esos cambios y veremos si mejoro.
10. Me parece excelente, cuídate.

NOTES

1. "sentir" (to feel) is used to express emotions or sensations. Used with a noun, it describes *what* you feel (e.g., "sentir frío" – to feel cold). When reflexively used as "sentirse," it is often accompanied by an adjective to describe *how* you feel (e.g., "sentirse cansado" – to feel tired).
2. An informal tone is used to make the patient feel more comfortable. To form the informal command of regular verbs, drop the final "-r" of the infinitive form and add "-a" for "-ar" verbs, and "-e" for "-er" and "-ir" verbs. (e.g., hablar -> habla, comer -> come, vivir -> vive). However, some verbs have irregular informal command forms, such as "contar," which becomes "cuéntame" with the addition of the reflexive pronoun "me."

Formal command forms in Spanish are employed when addressing someone with respect, such as a superior or an elder. To form the formal command of regular verbs, drop the final "-r" of the infinitive form and add "-e" for "-ar" verbs (singular: usted) and "-en" for the plural form (ustedes), while for "-er" and "-ir" verbs, add "-a" for the singular form (usted) and "-an" for the plural form (ustedes) (e.g., hablar -> hable for usted, hablen for ustedes; comer -> coma for usted, coman for ustedes; vivir -> viva for usted, vivan for ustedes). The formal version of "cuéntame" (informal command form of "contar") is "cuénteme."

LESSON ONE

Consultation about fatigue

1. Hello doctor, lately I have been feeling very tired and without energy.
2. Of course. First, tell me more about your symptoms. How long have you been feeling like this?
3. For about three weeks. At first, I thought it was due to lack of sleep, but even after sleeping well, I still feel exhausted.
4. I understand. Have you experienced any other symptoms, such as fever, headache, loss of appetite, or dizziness?
5. No, I haven't had those symptoms. I just feel exhausted all the time.
6. Alright. To rule out any medical issues, we could perform blood tests and check your iron levels and thyroid hormones. But it's also important to analyze your lifestyle. Have you had any changes in your daily routine recently?
7. Well, I started a new job a month ago, and I've been working more hours than usual, so I haven't had much time to exercise or cook at home.
8. Stress and changes in routine can affect our health. In that case, I would recommend trying to make changes to your routine. Try to get enough sleep, eat well, and exercise even if it's just walking for 30 minutes a day. If you don't see improvement or if your symptoms worsen, don't hesitate to call me so we can investigate further.
9. Thank you, doctor. I will make those changes and we'll see if I improve.
10. That sounds great, take care.

NOTES

3. "incluso después de" means "even after." It is used to emphasize that something still happens despite a certain condition being met.
4. "de lo normal" and "lo suficiente." The Spanish word "lo" is a neuter article that is often used to make abstract nouns from adjectives, creating an equivalent of "the [adjective] thing" or "what is [adjective]" in English. In the examples given, "lo normal" means "the usual" or "what is normal," and "lo suficiente" means "enough" or "sufficient."
5. For negative informal commands, use the present subjunctive form of the verb. Examples from the dialogue: "cuéntame" (tell me), "no dudes" (don't hesitate), "trata de" (try to). To create negative formal commands in Spanish, place "no" before the formal command form of the verb. (e.g., no hable for "don't speak" with usted, no hablen for "don't speak" with ustedes; no coma for "don't eat" with usted, no coman for "don't eat" with ustedes)
6. "investigar más a fondo" (investigate further) is an expression often used in medical contexts to indicate the need for additional tests, examinations, or analysis to determine the cause of a patient's symptoms or condition.

EJERCICIOS: **1** Últimamente, he estado experimentando dolores de cabeza y mareos. **2** El médico descartó cualquier condición médica subyacente. **3** Intentaré hacer más ejercicio y comer más saludable. **4** No dudes en llamarme si necesitas ayuda. **5** Mi rutina diaria incluye hacer ejercicio y mantener una dieta equilibrada.

Completar los espacios en blanco

Hello doctor, lately I have been feeling very tired and without energy.

.... doctor, muy

I have been feeling like this for about three weeks. At first, I thought it was due to lack of sleep.

.... semanas al
.. de

I haven't experienced fever, headache, or loss of appetite.

.. he, de, de

To rule out any medical issues, we could perform blood tests and check your iron levels and thyroid hormones

.... algún, análisis ..
tus hormonas

It is important to analyze your lifestyle and look for possible underlying causes.

.. tu de y causas

Stress and changes in routine can affect our health.

.. y en la nuestra

If you don't see improvement or if your symptoms worsen, don't hesitate to call me so we can investigate further.

Si o, no en
..... a

EXERCISES: 1. Lately, I have been experiencing headaches and dizziness. 2 The doctor ruled out any underlying medical conditions. 3 I will try to exercise more and eat healthier. 4 Don't hesitate to call me if you need help. 5 My daily routine includes exercising and maintaining a balanced diet.

Fill in the Blanks

1. Hola doctor, últimamente me he sentido muy cansado y sin energía.
2. Llevo aproximadamente tres semanas sintiéndome así. Al principio, pensé que era por falta de sueño.
3. No he experimentado fiebre, dolor de cabeza, ni pérdida de apetito.
4. Para descartar algún problema médico, podríamos realizar análisis de sangre y revisar tus niveles de hierro y tus hormonas tiroideas.
5. Es importante analizar tu estilo de vida y buscar posibles causas subyacentes.
6. El estrés y los cambios en la rutina pueden afectar nuestra salud.
7. Si no ves mejoría o si tus síntomas empeoran, no dudes en llamarme para que investiguemos más a fondo.



"Deberías descansar un poco... ¡pero no te preocupes, no te pondremos en modo avión!"

LECCIÓN DOS

Consulta sobre dolor abdominal

1. Hola doctor, he estado experimentando dolor en el abdomen desde hace varios días. (1)
2. Entiendo, ¿podrías describirme el tipo de dolor que sientes y dónde se localiza exactamente? (2)
3. El dolor es intermitente y agudo, y parece estar más concentrado en la parte inferior derecha del abdomen.
4. ¿Has notado algún cambio en tus hábitos intestinales, como diarrea, estreñimiento o cambios en el aspecto de tus heces?
5. Sí, he notado que últimamente he tenido diarrea. Voy a examinar tu abdomen para ver si hay alguna sensibilidad o inflamación.
6. Podría ser una infección intestinal o algo más serio como apendicitis.(3)
7. Sería conveniente realizar más pruebas, como análisis de sangre y una ecografía abdominal. (3)
8. De acuerdo, doctor. ¿Debería ir al hospital o puedo hacer esas pruebas aquí en la clínica?
9. Lo mejor sería que vayas al hospital, ya que si se trata de apendicitis, es posible que requieras tratamiento urgente.
10. Entendido, iré al hospital lo más pronto posible. Gracias, doctor. (4)
11. De nada, espero que te mejores pronto. No dudes en ponerte en contacto conmigo si tienes alguna pregunta o preocupación. (5)

NOTES

1. "he estado experimentando" is the present perfect tense of "experimentar" (to experience). It is used for actions that have begun in the past and continue to have relevance in the present.
2. "describirme" is the reflexive form of "describir" (to describe) and means "describe to me."
3. "Podría" and "sería" are the conditional forms of the verbs "poder" (can, to be able to) and "ser" (to be), respectively. The conditional tense is used to express what would happen under certain conditions, to make polite requests or suggestions, or to describe hypothetical situations.

Conditional forms in Spanish are created by using the infinitive form of the verb and adding the appropriate conditional endings, which are the same for both regular and irregular verbs. The conditional endings are "-ía," "-ías," "-ía," "-íamos," and "-ían" for the subjects "yo" (I), "tú" (you, informal), "él/ella/usted" (he/she/you, formal), "nosotros/nosotras" (we), and "ellos/ellas/ustedes" (they/you all, formal), respectively. It is important to note that these endings apply to all verbs, regardless of whether they are "-ar," "-er," or "-ir" verbs. Additionally, the conditional tense does not differentiate between formal and informal forms, as the distinction between formal and informal registers is based on the choice of subject pronoun ("tú" or "usted") rather than the verb form itself.

LESSON TWO

Consultation about abdominal pain

1. Hello doctor, I have been experiencing abdominal pain for several days. (1)
2. I understand, could you describe the type of pain you feel and where it is located exactly?
3. The pain is intermittent and sharp, and it seems to be more concentrated in the lower right part of the abdomen.
4. Have you noticed any changes in your bowel habits, such as diarrhea, constipation, or changes in the appearance of your stool?
5. Yes, I have noticed that I have had diarrhea lately.
6. I am going to examine your abdomen to see if there is any sensitivity or inflammation.
7. It could be an intestinal infection or something more serious like appendicitis.
8. It would be advisable to perform more tests, such as blood tests and an abdominal ultrasound.
9. Alright, doctor. Should I go to the hospital or can I have those tests done here at the clinic?
10. It would be best if you go to the hospital, as if it is appendicitis, you may require urgent treatment.
11. Understood, I will go to the hospital as soon as possible.
12. Thank you, doctor.
13. You're welcome, I hope you get better soon. Don't hesitate to get in touch with me if you have any questions or concerns.

NOTES

4. "lo más pronto posible" (as soon as possible) is a common expression
5. "ponerte en contacto conmigo" is the reflexive form of the verb "contactar" (to contact) and means "get in touch with me".

EJERCICIOS: 1. He estado experimentando dolor abdominal desde hace una semana. 2. El médico me preguntó si había notado cambios en mis hábitos intestinales. 3 La ecografía abdominal puede ayudar a diagnosticar la causa del dolor. 4 Si sientes un dolor agudo en el abdomen, es importante consultar a un médico. 5 La apendicitis puede requerir tratamiento urgente, como cirugía.

Completar los espacios en blanco:

1. Yesterday evening, I started feeling a strong pain in my stomach

Ayer, dolor

2. The doctor suggested that I might have a gastrointestinal infection.

El que tener

3. An abdominal CT scan can provide more information about the cause of the pain.

... .. del más
... la

4. It's important to stay hydrated when experiencing diarrhea.

... .. cuando

5. Inflammation of the appendix can lead to a medical emergency.

... .. del puede a

EXERCISES: 1. I have had a stomachache since yesterday evening. 2 The doctor suggested that I might have a gastrointestinal infection. 3 An abdominal CT scan can provide more information about the cause of the pain. 4 It's important to stay hydrated when experiencing diarrhea. 5 Inflammation of the appendix can lead to a medical emergency.

Fill in the blanks

1. Ayer por la noche, empecé a sentir un fuerte dolor en el estómago
2. El médico sugirió que podría tener una infección gastrointestinal.
3. Una tomografía computarizada del abdomen puede proporcionar más información sobre la causa del dolor.
4. Es importante mantenerse hidratado cuando se tiene diarrea.
5. La inflamación del apéndice puede llevar a una emergencia médica.

LECCIÓN TRES

Consulta sobre alergias

1. Hola doctor, últimamente he estado experimentando congestión nasal y estornudos frecuentes. Creo que podría tener alergias.
2. Entiendo, eso suena incómodo. ¿Cuándo comenzaron estos síntomas y has notado si empeoran en ciertas situaciones?
3. Empezaron hace un par de semanas. He notado que me siento peor cuando estoy al aire libre, especialmente en áreas con muchas plantas y flores.
4. Podría tratarse de una alergia estacional. ¿Has probado algún medicamento para aliviar tus síntomas? (1)
5. Sí, he estado tomando un antihistamínico de venta libre, pero no parece estar funcionando muy bien. (2)
6. En ese caso, podríamos realizar una prueba de alergia para identificar exactamente a qué eres alérgico. Mientras tanto, también podrías probar con un esteroide intranasal y asegurarte de mantener las ventanas de tu casa cerradas para reducir la exposición al polen.
7. Además, es importante evitar los alérgenos conocidos tanto como sea posible. ¿Tienes mascotas o has estado en contacto con ellas últimamente? A veces, la caspa de los animales puede causar síntomas similares.
8. No tengo mascotas, pero he estado visitando a amigos que sí las tienen. Quizás eso también esté contribuyendo a mis síntomas.
9. Eso podría ser una posibilidad. Intenta evitar el contacto con las mascotas de tus amigos por un tiempo y observa si hay alguna mejora en tus síntomas. También puedes probar cambiando la ropa después de visitarlos y ducharte para eliminar cualquier alérgeno que pueda estar en tu piel o cabello.
10. Gracias, doctor. Seguiré sus recomendaciones y espero ver una mejora pronto. Si los síntomas persisten o empeoran, volveré a consultar con usted. (3)
11. De nada, espero que te sientas mejor pronto. No dudes en contactarme si tienes más preguntas o preocupaciones.

NOTAS

1. "tratarse de" is an expression that means "to be about" or "to deal with", and is used to refer in inglés, and it is used when referring to the nature or theme of something..
2. "de venta libre" refers to medication that one can buy without a prescription over the counter.
3. "si los síntomas persisten" is a common expression that means if symptoms continue or don't improve..

LESSON THREE

Consultation about allergies

1. Hello doctor, lately I have been experiencing nasal congestion and frequent sneezing. I think I might have allergies.
2. I understand, that sounds uncomfortable. When did these symptoms start, and have you noticed if they worsen in certain situations?
3. They started a couple of weeks ago. I've noticed that I feel worse when I'm outdoors, especially in areas with lots of plants and flowers.
4. It could be a seasonal allergy. Have you tried any medication to relieve your symptoms?
5. Yes, I've been taking an over-the-counter antihistamine, but it doesn't seem to be working very well.
6. In that case, we could perform an allergy test to identify exactly what you're allergic to. In the meantime, you could also try an intranasal steroid and make sure to keep your house windows closed to reduce exposure to pollen.
7. Additionally, it's important to avoid known allergens as much as possible. Do you have pets or have you been in contact with them lately? Sometimes, pet dander can cause similar symptoms.
8. I don't have pets, but I've been visiting friends who do. Maybe that's also contributing to my symptoms.
9. That could be a possibility. Try avoiding contact with your friends' pets for a while and observe if there's any improvement in your symptoms. You can also try changing clothes after visiting them and showering to remove any allergens that might be on your skin or hair.
10. Thank you, doctor. I will follow your recommendations and hope to see an improvement soon. If the symptoms persist or worsen, I will consult with you again.
11. You're welcome, I hope you feel better soon. Don't hesitate to contact me if you have any more questions or concerns.

EJERCICIOS: 1 Cada primavera, sufro de alergias estacionales. 2 Tomé un descongestionante nasal para aliviar la congestión. 3 Es importante mantener las ventanas cerradas durante la temporada de alergias. 4 La exposición al polen puede empeorar los síntomas de alergia. 5 Si los síntomas de alergia no mejoran, es necesario consultar a un médico.

EXERCISE: Fill in the blanks

1. I noticed my allergy symptoms got worse near flowering plants.

Me di cuenta de que mis síntomas de alergia _____ cerca de las plantas en flor.

2. The doctor suggested I take an over-the-counter antihistamine.

El médico sugirió que tomara un antihistamínico _____.

3. The allergy test helped determine the cause of my symptoms.

La prueba de alergia ayudó a determinar la _____ de mis síntomas.

4. During pollen season, it's better to stay indoors.

Durante la temporada de polen, es mejor _____ en el interior.

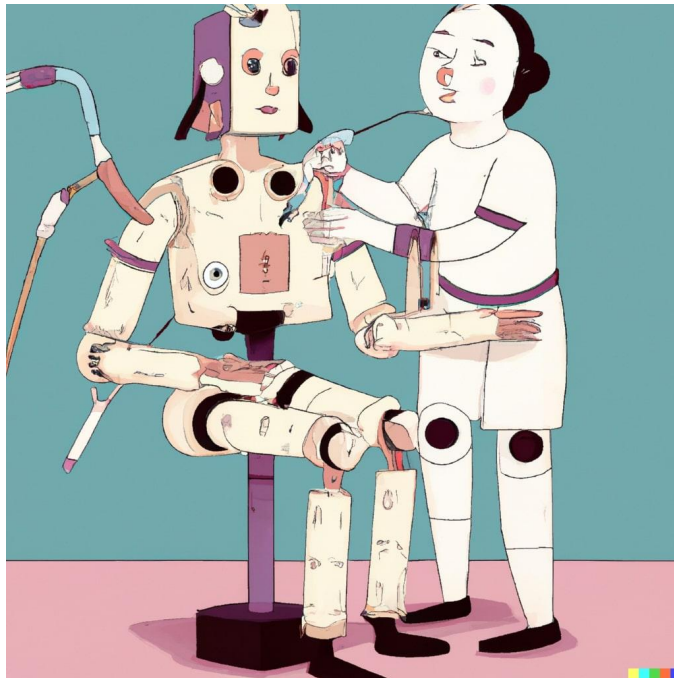
5. If your allergies worsen, you should consult your doctor.

Si tus alergias _____, debes consultar a tu médico.

EXERCISES 1 Every spring, I suffer from seasonal allergies. 2 I took a nasal decongestant to relieve the congestion. 3 It's important to keep windows closed during allergy season. 4 Exposure to pollen can worsen allergy symptoms. 5 If allergy symptoms do not improve, it is necessary to consult a doctor.

Fill in the blanks:

1. empeoraron, peor
2. de venta libre
3. causa
4. quedarse
5. empeoran



"¿Alergia a las baterías? ¡No te preocupes, aquí usamos energía solar!"

LECCIÓN CUATRO

Dolor de espalda

1. Hola doctor, tengo un dolor de espalda que no desaparece.
2. Entiendo, ¿cuánto tiempo hace que tienes este dolor? (1)
3. Llevo alrededor de dos semanas con este dolor constante en la espalda baja.
4. ¿Puedes describir el dolor? ¿Es agudo o sordo? ¿El dolor irradia a otras áreas? ¿Has experimentado alguna radiación hacia las piernas o alguna otra área?
5. Es un dolor sordo y constante. No se irradia, pero me dificulta moverme con normalidad. Hace una semana, tuve brevemente un dolor por encima de la rodilla, pero desapareció rápidamente. No he experimentado otros síntomas preocupantes.
6. ¿Has sufrido alguna lesión recientemente o realizado actividades físicas que puedan haber causado el dolor?
7. No, no recuerdo haberme lastimado, pero sí he estado levantando objetos pesados en mi trabajo. (2)
8. ¿Has notado algún síntoma de alerta como fiebre, pérdida de peso inexplicable o debilidad en las piernas?
9. No, doctor. No he experimentado ninguno de esos síntomas.
10. Vale, podría ser una tensión muscular o incluso un problema con un disco intervertebral. Te recomiendo que evites levantar objetos pesados y hagas ejercicios de estiramiento suave para la espalda. Si el dolor persiste o empeora, regresa para que podamos realizar pruebas adicionales, como radiografías o resonancias magnéticas.
11. También sería útil aplicar una bolsa de calor en la zona afectada durante 15-20 minutos varias veces al día y tomar analgésicos de venta libre, como ibuprofeno o paracetamol, para aliviar el dolor.
12. Gracias, doctor. Seguiré su consejo y espero mejorar pronto. Si el dolor persiste o empeora, regresaré para una consulta adicional. (3)

NOTAS

1. "cuánto tiempo hace que" is an expression used to ask how much time has passed since the situation or action started..
2. "Lastimar" is a Spanish verb that means "to hurt" or "to injure" in English. When using "lastimar" in a sentence, it is important to conjugate it according to the subject and tense. The verb can be used to describe physical pain or injuries, as well as emotional hurt. For instance, when referring to someone hurting themselves, you could say "Me lastimé la rodilla mientras jugaba al fútbol" (I hurt my knee while playing soccer). Similarly, if you want to express that someone's actions have hurt your feelings, you could say "Sus palabras me lastimaron" (Their words hurt me). In both cases, "lastimar" is used to convey the notion of harm or distress, whether it be physical or emotional. Additionally, "lastimar" can also be used in an imperative form to warn or advise someone, as in "¡No lastimes a tu hermano!" (Don't hurt your brother!).

LESSON FOUR

Back pain

1. Hello doctor, I have a back pain that won't go away.
2. I understand, how long have you had this pain?
3. I've had this constant lower back pain for about two weeks.
4. Can you describe the pain? Is it sharp or dull? Does the pain radiate to other areas? Have you experienced any radiation to your legs or any other area?
5. It's a dull and constant pain. It doesn't radiate, but it makes it difficult for me to move normally. About a week ago, I briefly had some pain above the knee, but it quickly disappeared. I haven't experienced any other concerning symptoms.
6. Have you suffered any injuries recently or performed physical activities that could have caused the pain?
7. No, I don't remember hurting myself, but I have been lifting heavy objects at work.
8. Have you noticed any red flag symptoms such as fever, unexplained weight loss, or weakness in your legs?
9. No, doctor. I haven't experienced any of those symptoms.
10. Alright, it could be a muscle strain or even an issue with an intervertebral disc. I recommend that you avoid lifting heavy objects and do gentle stretching exercises for your back. If the pain persists or worsens, come back so we can perform additional tests, such as X-rays or MRI scans.
11. It would also be helpful to apply a heat pack to the affected area for 15-20 minutes several times a day and take over-the-counter pain relievers, such as ibuprofen or acetaminophen, to alleviate the pain.
12. Thank you, doctor. I will follow your advice and hope to improve soon. If the pain persists or worsens, I will return for an additional consultation.

NOTAS

3. "seguiré su consejo" es una expresión que significa que el paciente pondrá en práctica las recomendaciones del médico.

To conjugate regular verbs in the future tense, simply add the appropriate endings: -é, -ás, -á, -emos, -éis, -án. For example, in the last line of the dialogue, the verbs "seguir" (to follow) and "regresar" (to return) are used in the future tense.

It's important to note that irregular verbs in the future tense still use the same endings, but their stems may change. Some common irregular verbs in the future tense and their conjugations for the first person singular (yo) are: "tener" (to have) - tendré, "venir" (to come) - vendré, "poder" (to be able to) - podré, "saber" (to know) - sabré, and "hacer" (to do) - haré.

EXERCISES: 1. El médico preguntó al paciente sobre la duración de su dolor de espalda. 2. El paciente ha estado experimentando dolor constante en su espalda baja durante dos semanas. 3 Levantar objetos pesados puede causar tensión en la espalda. 4 Los ejercicios de estiramiento suave pueden ayudar a aliviar la tensión muscular. 5 Si el dolor empeora, el paciente debe regresar para realizarse más pruebas.

Completar los espacios en blanco:

1. El médico _____ al paciente sobre la _____ de su dolor de _____.
2. El paciente ha estado _____ dolor constante en su _____ baja durante dos _____.
3. _____ objetos pesados puede causar _____ en la espalda.
4. Los ejercicios de _____ suave pueden ayudar a _____ la tensión muscular.
5. Si el dolor _____, el paciente debe _____ para realizarse más pruebas.

EXERCISES: 1 The doctor asked the patient about the duration of their back pain. 2 The patient has been experiencing constant pain in their lower back for two weeks. 3 Lifting heavy objects can cause strain on the back. 4 Gentle stretching exercises can help relieve muscle tension. 5 If the pain worsens, the patient should return for further tests

Fill in the blanks:

1. preguntó, duración, espalda
2. experimentando, espalda, semanas
3. Levantar, tensión
4. estiramiento, aliviar
5. empeora, regresar

LECCIÓN CINCO

Consulta sobre problemas digestivos

1. Hola doctor, últimamente he estado experimentando problemas digestivos, como hinchazón y gases.
2. Entiendo, ¿podrías darme más detalles sobre tus síntomas y cuánto tiempo llevas sintiéndote así? (1)
3. He tenido estos síntomas por alrededor de un mes. También he notado que a veces tengo dolor abdominal y diarrea.
4. ¿Has realizado algún cambio en tu dieta recientemente, o has estado comiendo alimentos que no sueles consumir?
5. Ahora que lo mencionas, he estado comiendo más productos lácteos últimamente. Solía evitarlos porque me causaban molestias.
6. ¿Has notado que los síntomas empeoran después de consumir lácteos?
7. Sí, ahora que lo pienso, parece que mis síntomas se agravan después de comer productos lácteos.
8. Es posible que tengas intolerancia a la lactosa. Podríamos realizar una prueba para confirmarlo. Mientras tanto, te sugiero que reduzcas el consumo de lácteos y observes si tus síntomas mejoran.
9. Además, es importante que te mantengas hidratado y consideres llevar un registro de los alimentos que consumes para identificar posibles desencadenantes de tus síntomas.
10. Gracias, doctor. Seguiré tu consejo y veremos si mejoro.

NOTAS:

1. "cuánto tiempo llevas sintiéndote así" (how long have you been feeling like this) es una manera común de preguntar sobre la duración de los síntomas.

LESSON FIVE

Consultation on digestive problems

1. Hi doctor, lately I've been experiencing digestive problems, such as bloating and gas.
2. I understand, could you give me more details about your symptoms and how long you've been feeling like this?
3. I've had these symptoms for about a month. I've also noticed that sometimes I have abdominal pain and diarrhea.
4. Have you made any changes to your diet recently, or have you been eating foods that you don't usually consume?
5. Now that you mention it, I've been eating more dairy products lately. I used to avoid them because they caused me discomfort.
6. Have you noticed your symptoms getting worse after consuming dairy?
7. Yes, now that I think about it, it seems that my symptoms worsen after eating dairy products.
8. It's possible that you have lactose intolerance. We could do a test to confirm it. In the meantime, I suggest you reduce your dairy consumption and see if your symptoms improve.
9. In addition, it's important to stay hydrated and consider keeping a food diary to identify possible triggers for your symptoms.
10. Thank you, doctor. I will follow your advice and we'll see if I improve.

EJERCICIOS:1 Últimamente he estado experimentando problemas digestivos, como hinchazón y gases. 2 He notado que a veces tengo dolor abdominal y diarrea. 3 . He estado comiendo más productos lácteos últimamente 4 La intolerancia a la lactosa puede causar problemas digestivos. 5 El médico sugirió reducir el consumo de lácteos para ver si los síntomas mejoran

Completar los espacios en blanco:

1. Últimamente _____ estado experimentando problemas digestivos, como _____ y gases.
2. He notado que a veces tengo _____ abdominal y diarrea. 3. He estado comiendo más _____ lácteos últimamente.
4. La _____ a la lactosa puede causar problemas digestivos.
5. El médico sugirió _____ el consumo de lácteos para ver si los síntomas mejoran.

EXERCISES 1 Lately, I have been experiencing digestive problems, such as bloating and gas. 2 I have noticed that I sometimes have abdominal pain and diarrhea. 3 I have been eating more dairy products lately. 4 Lactose intolerance can cause digestive issues. 5 The doctor suggested reducing dairy consumption to see if the symptoms improve..

Fill in the blanks:

1. he, hinchazón
2. dolor
3. productos
4. intolerancia
5. Reducir

LECCIÓN SEIS

Uso del "tú" y "usted" en el contexto de una consulta médica

En el ámbito médico, es esencial mantener un equilibrio entre la formalidad y la cercanía con los pacientes. El uso del "tú" (tutear) y "usted" puede influir significativamente en cómo los pacientes perciben la relación con sus profesionales de la salud. Aquí hay algunas pautas para ayudar a decidir cuándo tutear y cuándo usar "usted" en un contexto médico:

En general, se recomienda usar "usted" en consultas médicas, especialmente al principio de la relación médico-paciente. Esto muestra respeto y profesionalismo hacia el paciente y puede ayudar a establecer una relación de confianza.

Si el paciente es un niño o adolescente, es apropiado tutear al paciente para establecer una comunicación más cercana y amigable. Esto puede hacer que el niño se sienta más cómodo durante la consulta.

En situaciones en las que el paciente es un adulto joven y la diferencia de edad entre el médico y el paciente es mínima, tutear podría ser apropiado si se percibe que el paciente se siente cómodo con un enfoque más informal. Sin embargo, es fundamental prestar atención a las señales verbales y no verbales del paciente para asegurarse de que se sienta cómodo con el uso del "tú".

Si el paciente indica claramente que prefiere ser tratado con "tú", es adecuado ajustar su enfoque y tutear al paciente. Asegúrese de que esta preferencia se respete en futuras consultas.

En casos donde el médico y el paciente tienen una relación previa (por ejemplo, amigos o familiares), puede ser apropiado tutear al paciente. Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que mantener una relación profesional durante la consulta es crucial.

Si tiene dudas sobre cómo dirigirse al paciente, es mejor optar por la formalidad y utilizar "usted". Preste atención a las señales del paciente y, si es necesario, ajuste su enfoque a lo largo de la consulta.

En resumen, el uso de "tú" o "usted" en una consulta médica depende de varios factores, como la edad del paciente, la diferencia de edad entre el médico y el paciente, y la relación previa entre ellos. Cuando tenga dudas, es mejor utilizar "usted" y ajustar su enfoque según las señales del paciente y el desarrollo de la relación médico-paciente.

LESSON SIX

Using "Tú" and "Usted" in the Context of a Medical Consultation

In the medical field, it is essential to strike a balance between formality and approachability with patients. The use of "tú" (informal you) and "usted" (formal you) can significantly influence how patients perceive their relationship with healthcare professionals. Here are some guidelines to help you decide when to use "tú" and when to use "usted" in a medical context:

Generally, it is recommended to use "usted" in medical consultations, especially at the beginning of the doctor-patient relationship. This demonstrates respect and professionalism towards the patient and can help establish a trust-based relationship.

If the patient is a child or teenager, it is appropriate to use "tú" with the patient to establish closer and friendlier communication. This can make the child feel more comfortable during the consultation.

In situations where the patient is a young adult and the age difference between the doctor and the patient is minimal, using "tú" may be appropriate if it is perceived that the patient is comfortable with a more informal approach. However, it is crucial to pay attention to the patient's verbal and non-verbal signals to ensure they feel comfortable with the use of "tú."

If the patient clearly indicates a preference for being addressed with "tú," it is appropriate to adjust your approach and use "tú" with the patient. Ensure that this preference is respected in future consultations.

In cases where the doctor and the patient have a prior relationship (e.g., friends or family members), it may be appropriate to use "tú" with the patient. However, it is crucial to keep in mind that maintaining a professional relationship during the consultation is essential.

If you are unsure how to address the patient, it is better to opt for formality and use "usted." Pay attention to the patient's signals and, if necessary, adjust your approach throughout the consultation.

In summary, the use of "tú" or "usted" in a medical consultation depends on several factors, such as the patient's age, the age difference between the doctor and the patient, and the prior relationship between them. When in doubt, it is better to use "usted" and adjust your approach based on the patient's signals and the development of the doctor-patient relationship.

LECCIÓN SIETE:

Consulta sobre una erupción facial en un niño

1. Hola doctor, estoy preocupada por mi hijo. Ha desarrollado una erupción en la cara y parece que está empeorando. (1)
2. Veamos, ¿cuánto tiempo hace que apareció la erupción? (2)
3. Empezó hace unos cuatro días.
4. Doctor: ¿Hay algún síntoma adicional como fiebre o malestar general? (3)
5. No, solo tiene la erupción y parece un poco irritado por ella.
6. ¿Ha estado en contacto con alguien que tenga una erupción similar o ha estado expuesto a algún producto químico o alérgeno desconocido?
7. No que yo sepa, doctor. Su rutina ha sido la misma y no ha estado en contacto con personas enfermas.
8. Entiendo. Por lo que veo, parece ser impétigo, una infección bacteriana común en niños. (4) Voy a recetar flucloxacilina, un antibiótico, para tratar la infección. (5) Asegúrese de darle el medicamento según las indicaciones y vigile la erupción para asegurarse de que mejore. Si no mejora en una semana, vuelva para una nueva consulta. (6-7)
9. Mientras tanto, trate de mantener la piel de su hijo limpia y seca, y evite que se rasque la erupción, ya que esto puede empeorar la infección y causar cicatrices.
10. Gracias, doctor. Seguiremos sus instrucciones y estaremos atentos a la evolución de la erupción.

NOTAS

1. "estoy preocupada por" (I'm worried about) is a common expression used to express concern for someone or something.
2. "cuánto tiempo hace que" (how long ago) is a common question structure to ask about the duration of an event or condition.
3. "malestar general" (general discomfort) is a general term used to describe a feeling of being unwell or sick.
4. "impétigo" (impetigo) is a common bacterial skin infection that typically affects children.
5. "flucloxacilina" (flucloxacillin) is an antibiotic used to treat bacterial infections, such as impetigo.
6. "según las indicaciones" (according to the directions) is a phrase used to emphasize the importance of following medical advice or instructions.
7. "vuelva para una nueva consulta" (come back for a new consultation) is an instruction given by the doctor for the patient to return if the condition does not improve.

LESSON SEVEN:

Consultation on a facial rash in a child

1. Hi doctor, I'm worried about my child. He has developed a rash on his face, and it seems to be getting worse.
2. Let's see, how long ago did the rash appear?
3. It started about four days ago.
4. Doctor: Are there any additional symptoms such as fever or general discomfort?
5. No, he only has the rash, and he seems a bit irritated by it.
6. Has he been in contact with anyone with a similar rash or exposed to any unknown chemical or allergen?
7. Not that I know of, doctor. His routine has been the same, and he hasn't been in contact with sick people.
8. I understand. From what I see, it appears to be impetigo, a common bacterial infection in children. I'm going to prescribe flucloxacillin, an antibiotic, to treat the infection. Make sure to give him the medication as directed and monitor the rash to ensure it improves. If it doesn't improve within a week, come back for a new consultation
9. In the meantime, try to keep your child's skin clean and dry, and prevent him from scratching the rash, as this can worsen the infection and cause scarring.
10. Thank you, doctor. We will follow your instructions and keep an eye on the rash's progress.

EJERCICIOS:1 Estoy preocupada por la erupción en la cara de mi hijo. 2 El médico diagnosticó la erupción como impétigo. 3 Flucloxacilina es un antibiótico utilizado para tratar infecciones bacterianas. 4 Es importante dar el medicamento según las indicaciones del médico. 5 Si la erupción no mejora, es necesario regresar para una nueva consulta.

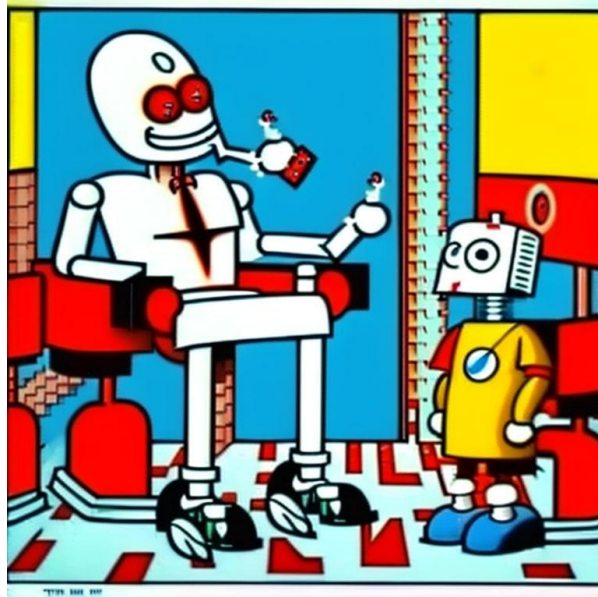
Completar los espacios en blanco:

1. Estoy _____ por la erupción en la cara de mi _____.
2. El médico diagnosticó la erupción como _____.
3. _____ es un antibiótico utilizado para tratar infecciones _____.
4. Es importante dar el medicamento según las _____ del médico.
5. Si la erupción no _____, es necesario _____ para una nueva consulta.

EXERCISES 1 I'm worried about the rash on my child's face. 2 The doctor diagnosed the rash as impetigo. 3 Flucloxacillin is an antibiotic used to treat bacterial infections. 4 It's important to give the medication according to the doctor's directions. 5 If the rash doesn't improve, it's necessary to return for a new consultation.

Fill in the blanks:

1. preocupada, hijo
2. impétigo
3. Flucloxacilina, bacterianas
4. indicaciones
5. mejora, regresar



"Te daremos un tratamiento con nanopartículas. ¡Verás cómo tu piel metálica brilla de nuevo!"

LECCIÓN OCHO

Consulta sobre el síndrome del túnel carpiano

1. Hola doctor, he estado experimentando dolor y entumecimiento en mis manos y muñecas, especialmente por la noche. (1)
2. Parece que podría ser el síndrome del túnel carpiano. (2) Es una afección causada por la compresión del nervio mediano en la muñeca. ¿Qué tipo de trabajo realizas?
3. Soy diseñadora gráfica y paso muchas horas al día usando el teclado y el ratón.
4. Eso podría estar contribuyendo al problema. Te recomendaría utilizar una férula en las muñecas durante la noche durante seis semanas. Esto puede ayudar a aliviar la presión sobre el nervio mediano. Si después de seis semanas no hay mejoría, vuelve para una revisión y podemos considerar una inyección de esteroides como próximo paso. (3-4)
5. ¿Hay algo más que pueda hacer para prevenir el empeoramiento del síndrome del túnel carpiano?
6. Sí, puedes tomar descansos frecuentes y estirar tus manos y muñecas durante el día. También, ajustar la posición de tu teclado y ratón puede disminuir la tensión en tus muñecas.
7. Entiendo. ¿Hay alguna otra opción de tratamiento además de la férula y la inyección de esteroides?
8. Existen otras opciones como terapia física y modificaciones del lugar de trabajo. En casos severos, la cirugía puede ser necesaria para liberar la presión sobre el nervio mediano.
9. ¿El síndrome del túnel carpiano es una afección común?
10. Sí, es bastante común, especialmente en personas que realizan tareas repetitivas con sus manos, como el uso constante del teclado y el ratón.

NOTAS

1. "he estado experimentando" (I have been experiencing) es una construcción del presente perfecto continuo en español, utilizado para acciones que han comenzado en el pasado y continúan en el presente.
2. "parece que" (it seems that) es una expresión utilizada para expresar una suposición o deducción.
3. "si después de" (if after) es una construcción condicional utilizada para expresar una acción futura dependiendo de otra acción.
4. "próximo paso" (next step) es una expresión que se refiere a la siguiente acción o etapa en un proceso.

LESSON EIGHT

Consultation about Carpal Tunnel Syndrome

1. Hello doctor, I've been experiencing pain and numbness in my hands and wrists, especially at night.
2. It seems that it could be carpal tunnel syndrome. It's a condition caused by the compression of the median nerve in the wrist. What type of work do you do?
3. I am a graphic designer and spend many hours a day using the keyboard and mouse.
4. That could be contributing to the problem. I would recommend using a wrist splint at night for six weeks. This can help relieve the pressure on the median nerve. If after six weeks there is no improvement, come back for a review, and we can consider a steroid injection as the next step.
5. Is there anything else I can do to prevent the worsening of carpal tunnel syndrome?
6. Yes, you can take frequent breaks and stretch your hands and wrists during the day. Also, adjusting the position of your keyboard and mouse can decrease strain on your wrists.
7. I understand. Are there any other treatment options besides the splint and steroid injection?
8. There are other options like physical therapy and workplace modifications. In severe cases, surgery may be necessary to release the pressure on the median nerve.
9. Is carpal tunnel syndrome a common condition?
10. Yes, it is quite common, especially in people who perform repetitive tasks with their hands, such as constant use of the keyboard and mouse.

EJERCICIOS: 1 El síndrome del túnel carpiano es causado por la compresión del nervio mediano en la muñeca. 2 Los síntomas del síndrome del túnel carpiano incluyen dolor y entumecimiento en las manos y muñecas. 3 Utilizar una férula en las muñecas durante la noche puede ayudar a aliviar la presión sobre el nervio mediano. 4 Si el tratamiento con férula no funciona, se puede considerar una inyección de esteroides. 5 Es importante volver para una revisión después de seis semanas de tratamiento con la férula.

Completar los espacios en blanco:

1. El síndrome del túnel _____ es causado por la compresión del nervio _____ en la muñeca.
2. Los síntomas del síndrome del túnel carpiano incluyen _____ y entumecimiento en las manos y muñecas.
3. Utilizar una _____ en las muñecas durante la noche puede ayudar a aliviar la presión sobre el nervio mediano.
4. Si el tratamiento con férula no funciona, se puede considerar una inyección de _____.
5. Es importante volver para una _____ después de seis semanas de tratamiento con la férula.

EXERCISES 1 Carpal tunnel syndrome is caused by the compression of the median nerve in the wrist. 2 Symptoms of carpal tunnel syndrome include pain and numbness in the hands and wrists. 3 Wearing a wrist splint at night can help relieve pressure on the median nerve. 4 If splint treatment doesn't work, a steroid injection can be considered. 5 It's important to return for a review after six weeks of splint treatment.

Respuestas:

1. carpiano, mediano
2. dolor
3. férula
4. esteroides
5. revisión

LECCIÓN NUEVE

Consulta sobre diabetes y control del azúcar en sangre

1. Hola doctor, he venido para hablar sobre mis niveles de azúcar en sangre y mi diabetes. (1)
2. Claro, veamos tus últimos resultados. Parece que tu nivel de HbA1c es bastante alto. ¿Qué dosis de metformina estás tomando actualmente? Paciente: Estoy tomando 500 mg (quinientos miligramos) dos veces al día. (2)
3. Creo que sería conveniente aumentar tu dosis de metformina a 1000 mg (mil miligramos) dos veces al día. (2) Esto podría ayudar a mejorar el control de tus niveles de azúcar en sangre. Además, es importante que sigas una dieta adecuada para controlar la diabetes. ¿Has intentado reducir tu consumo de carbohidratos?
4. Sí, pero me resulta difícil saber qué alimentos debo comer y cuánto.
5. Entiendo que puede ser complicado. Voy a derivarte a un dietista para que te ayude a crear un plan de alimentación adecuado. Mientras tanto, trata de limitar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, como pan, pasta y arroz, y consume más proteínas magras y vegetales. (3)
6. También es importante mantener una rutina de ejercicio regular. El ejercicio puede ayudar a mejorar el control del azúcar en sangre y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. ¿Practicas algún tipo de actividad física con regularidad?
7. No mucho, doctor. Trato de caminar un poco, pero no tengo una rutina de ejercicio establecida.
8. Te recomendaría comenzar con 30 minutos de actividad física moderada, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta, al menos cinco días a la semana. Puedes comenzar con sesiones más cortas e ir aumentando gradualmente la duración y la intensidad a medida que te sientas más cómodo.
9. Gracias, doctor. Voy a seguir sus consejos y espero que mis niveles de azúcar en sangre mejoren.
10. De nada. No dudes en regresar si tienes más preguntas o si tus niveles de azúcar en sangre no mejoran con estos cambios. Estoy aquí para ayudarte.

NOTAS

1. "he venido para" (I've come to) is an expression used to indicate the reason for the visit.
2. Pronunciation of the doses: 500 mg: quinientos miligramos; 1000 mg: mil miligramos
3. "voy a derivarte" (I'm going to refer you) indicates the intention to send the patient to another health professional to receive additional treatment..

LESSON NINE

Consultation about diabetes and blood sugar control

1. Hello doctor, I've come to talk about my blood sugar levels and my diabetes.
2. Of course, let's look at your latest results. It seems that your HbA1c level is quite high. What dose of metformin are you currently taking? Patient: I'm taking 500 mg (five hundred milligrams) twice a day.
3. I think it would be advisable to increase your metformin dose to 1000 mg (one thousand milligrams) twice a day. This could help improve the control of your blood sugar levels. Also, it's important to follow an appropriate diet to manage diabetes. Have you tried reducing your carbohydrate intake?
4. Yes, but I find it difficult to know which foods I should eat and how much.
5. I understand that it can be complicated. I'm going to refer you to a dietician to help you create a suitable meal plan. In the meantime, try to limit the consumption of high-carbohydrate foods, such as bread, pasta, and rice, and eat more lean proteins and vegetables.
6. It's also important to maintain a regular exercise routine. Exercise can help improve blood sugar control and reduce the risk of diabetes-related complications. Do you engage in any regular physical activity?
7. Not much, doctor. I try to walk a bit, but I don't have a set exercise routine.
8. I would recommend starting with 30 minutes of moderate physical activity, such as brisk walking or cycling, at least five days a week. You can start with shorter sessions and gradually increase the duration and intensity as you feel more comfortable.
9. Thank you, doctor. I will follow your advice, and I hope my blood sugar levels improve.
10. You're welcome. Don't hesitate to come back if you have more questions or if your blood sugar levels don't improve with these changes. I'm here to help you.

EJERCICIOS 1 Hola doctor, he venido para hablar sobre mis niveles de azúcar en sangre y mi diabetes. 2 Parece que tu nivel de HbA1c es bastante alto. 3 Creo que sería conveniente aumentar tu dosis de metformina a 1000 mg dos veces al día. 4 Voy a derivarte a un dietista para que te ayude a crear un plan de alimentación adecuado. 5 Mientras tanto, trata de limitar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, como pan, pasta y arroz, y consume más proteínas magras y vegetales.

Completar los espacios en blanco:

1. Hola _____, he venido para hablar sobre mis niveles de _____ en sangre y mi diabetes.
2. Parece que tu nivel de _____ es bastante alto.
3. Creo que sería conveniente aumentar tu dosis de _____ a 1000 mg dos veces al día.
4. Voy a derivarte a un _____ para que te ayude a crear un plan de alimentación adecuado.
5. Mientras tanto, trata de limitar el consumo de alimentos ricos en _____, como pan, pasta y arroz, y consume más proteínas magras y vegetales.

EXERCISES 1 Hello doctor, I've come to talk about my blood sugar levels and my diabetes. 2 It seems that your HbA1c level is quite high. 3 I think it would be advisable to increase your metformin dose to 1000 mg twice a day. 4 I'm going to refer you to a dietician to help you create a suitable meal plan. 5 In the meantime, try to limit the consumption of high-carbohydrate foods, such as bread, pasta, and rice, and eat more lean proteins and vegetables.

Answers: doctor, azúcar, HbA1c, metformina, dietista, carbohidratos

LECCIÓN DIEZ

Ansiedad

1. Hola, ¿en qué puedo ayudarte hoy? (1)
2. Hola doctor, últimamente he estado sintiendo mucha ansiedad y me resulta difícil manejarla. (2)
3. Lamento escuchar eso. ¿Podrías decirme cuándo comenzó esta ansiedad y si hay algo específico que la desencadena?
4. Empezó hace unos meses, y parece empeorar cuando tengo mucho trabajo o enfrento situaciones estresantes.
5. Entiendo, la ansiedad puede ser muy difícil de manejar, especialmente cuando se enfrentan situaciones estresantes. ¿Has probado alguna técnica de relajación o terapia?
6. He intentado meditar y hacer ejercicios de respiración profunda, pero no siempre me ayudan.
7. Agradezco que lo hayas intentado. En algunos casos, la terapia cognitivo-conductual podría ser útil para aprender a manejar la ansiedad. También podríamos considerar medicamentos ansiolíticos si es necesario. Pero primero, te recomendaría intentar incorporar actividad física regular y asegurarte de dormir lo suficiente, ya que estos factores pueden influir en la ansiedad. (3)
8. Gracias, doctor. Voy a intentar seguir sus recomendaciones y ver si eso me ayuda. Si no mejoro, consideraré la terapia y hablaré con usted sobre los medicamentos.
9. Me parece un buen plan. Si necesitas más apoyo, no dudes en contactarme.

NOTAS

1. "¿en qué puedo ayudarte hoy?" is a polite and friendly way to ask how the doctor can help the patient.
2. "me resulta difícil manejarla" means "I find it difficult to manage" and is a common way to express difficulty in dealing with a situation or emotion.

"Me resulta" is a Spanish phrase that is often used to express how something feels or comes across to the speaker. It can be translated as "I find it" or "it is" in English, and is followed by an adjective to describe the feeling or difficulty associated with a particular situation or task.

LESSON TEN

Anxiety

1. Hello, how can I help you today?
2. Hi doctor, lately I've been feeling a lot of anxiety and I'm finding it difficult to manage.
3. I'm sorry to hear that. Could you tell me when this anxiety started and if there's anything specific that triggers it?
4. It started a few months ago, and it seems to get worse when I have a lot of work or face stressful situations.
5. I understand, anxiety can be very difficult to manage, especially when facing stressful situations. Have you tried any relaxation techniques or therapy?
6. I've tried meditating and doing deep breathing exercises, but they don't always help me.
7. I appreciate that you've tried. In some cases, cognitive-behavioral therapy could be helpful for learning to manage anxiety. We could also consider anti-anxiety medications if necessary. But first, I would recommend trying to incorporate regular physical activity and making sure you get enough sleep, as these factors can influence anxiety.
8. Thank you, doctor. I'll try to follow your recommendations and see if that helps me. If I don't improve, I'll consider therapy and talk to you about medications.
9. That sounds like a good plan. If you need more support, don't hesitate to contact me.

NOTES

3. The phrase "Agradezco que lo hayas intentado" is particularly interesting from a grammatical standpoint. "Agradezco" is the first person singular conjugation of the verb "agradecer" (to appreciate or to be grateful) in the present indicative tense. This verb is often followed by the conjunction "que" to introduce a subordinate clause that expresses the reason for gratitude.

"Lo hayas intentado" is a subordinate clause that uses the present perfect subjunctive form of the verb "intentar" (to try). The present perfect subjunctive is formed by combining the present subjunctive of the auxiliary verb "haber" (to have) with the past participle of the main verb. In this case, "hayas" is the present subjunctive form of "haber" for the second person singular (tú), and "intentado" is the past participle of "intentar."

The subjunctive mood is used here because the main clause ("Agradezco") expresses an emotion or evaluation, which often requires the subjunctive in the subordinate clause. Additionally, the subject of the main clause (the speaker) is different from the subject of the subordinate clause (the listener), which is another condition for using the subjunctive.

EXERCICIOS: Traduce las siguientes oraciones al inglés: 1 He estado sintiendo mucha ansiedad últimamente y no sé cómo manejarla. 2 La ansiedad parece empeorar cuando enfrento situaciones estresantes. 3 He probado técnicas de relajación como la meditación y la respiración profunda. 4 La terapia cognitivo-conductual podría ser útil para aprender a manejar la ansiedad. 5 La actividad física regular y dormir lo suficiente pueden ayudar a reducir la ansiedad.

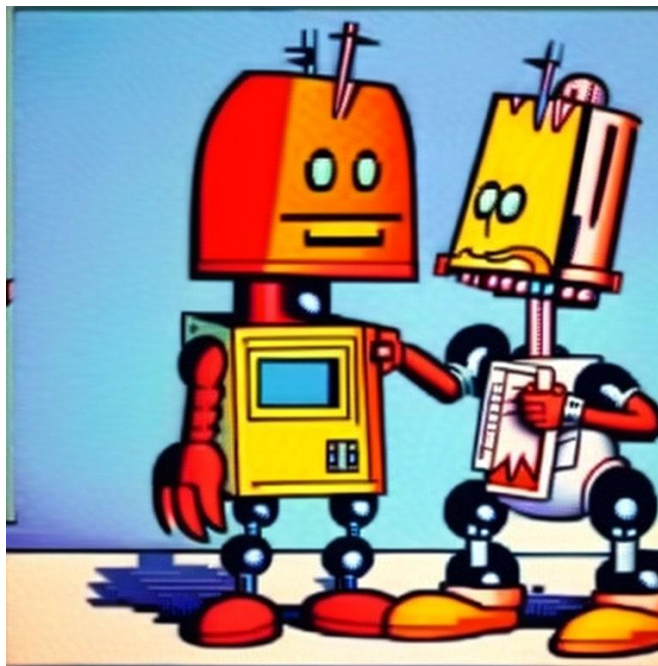
Ejercicio 2: Completar los espacios en blanco en las oraciones en español.

1. Hola doctor, últimamente he estado sintiendo mucha _____ y me resulta difícil manejarla.
2. Empezó hace unos meses, y parece _____ cuando tengo mucho trabajo o enfrento situaciones estresantes.
3. ¿Has probado alguna _____ de relajación o terapia?
4. Agradezco que lo hayas intentado. En algunos casos, la terapia - podría ser útil para aprender a manejar la ansiedad.
5. Pero primero, te recomendaría intentar incorporar _____ física regular y asegurarte de dormir lo suficiente, ya que estos factores pueden influir en la ansiedad.
6. Me _____ interesante aprender _____ la medicina
7. Me _____ complicado entender este tema

EXERCISES: 1 I've been feeling a lot of anxiety lately and I don't know how to manage it. 2 Anxiety seems to get worse when I face stressful situations. 3 I've tried relaxation techniques such as meditation and deep breathing. 4 Cognitive-behavioral therapy could be helpful for learning to manage anxiety. 5 Regular physical activity and getting enough sleep can help reduce anxiety.

Respuestas:

1. ansiedad
2. empeorar
3. técnica
4. cognitivo-conductual
5. actividad
6. resulta, sobre
7. resulta



"No te preocupes, ¡mi programación incluye simpatía y abrazos!"

LECCIÓN ONCE

Consulta compleja sobre esclerosis múltiple

1. Hola doctor, me diagnosticaron esclerosis múltiple hace seis meses y tengo muchas preguntas sobre mi enfermedad. (1)
2. Por supuesto, estaré encantado de responder tus preguntas y proporcionarte información sobre la esclerosis múltiple. ¿Cuál es tu primera inquietud?
3. Me gustaría saber más sobre cómo afecta la esclerosis múltiple al sistema nervioso central y los síntomas que puedo experimentar.
4. La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central, es decir, al cerebro y la médula espinal. El sistema inmunológico ataca la mielina, que es la capa protectora que recubre las fibras nerviosas. Este daño provoca la formación de cicatrices llamadas esclerosis, lo que interrumpe la comunicación entre las células nerviosas y puede causar una amplia variedad de síntomas.
5. Entonces, ¿cuáles son los síntomas más comunes de la esclerosis múltiple?
6. Los síntomas pueden variar ampliamente y dependen de la ubicación de las lesiones en el sistema nervioso central. Algunos de los síntomas más comunes incluyen fatiga, debilidad muscular, entumecimiento y hormigueo, problemas de equilibrio y coordinación, trastornos del habla, problemas de visión, y dificultades cognitivas. También es posible experimentar síntomas emocionales como cambios de humor y depresión.
7. ¿Existen tratamientos disponibles para la esclerosis múltiple?
8. Aunque no existe una cura definitiva para la esclerosis múltiple, hay tratamientos disponibles que pueden ayudar a controlar los síntomas, reducir la inflamación y retrasar la progresión de la enfermedad. Estos tratamientos incluyen medicamentos modificadores de la enfermedad, como interferones y anticuerpos monoclonales, medicamentos para aliviar síntomas específicos, y terapias de rehabilitación, como fisioterapia y terapia ocupacional. También es importante llevar un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada y ejercicio regular.
9. Muchas gracias, doctor. Aprecio su tiempo y su explicación detallada sobre la esclerosis múltiple.
10. De nada, estoy aquí para ayudarte. Si tienes más preguntas o necesitas apoyo adicional, no dudes en ponerte en contacto conmigo. (2)

NOTAS:

1. "me diagnosticaron" (I was diagnosed) - this phrase uses the passive voice to indicate that the patient was the recipient of the diagnosis.

LESSON ELEVEN

Complex Consultation on Multiple Sclerosis

1. Hello doctor, I was diagnosed with multiple sclerosis six months ago and I have many questions about my condition. (1)
2. Of course, I'd be happy to answer your questions and provide you with information on multiple sclerosis. What is your first concern? (2)
3. I'd like to know more about how multiple sclerosis affects the central nervous system and the symptoms I may experience. (3)
4. Multiple sclerosis is an autoimmune disease that affects the central nervous system, that is, the brain and spinal cord. The immune system attacks the myelin, which is the protective layer covering nerve fibers. This damage leads to the formation of scars called sclerosis, which disrupts communication between nerve cells and can cause a wide range of symptoms. (4-5)
5. So, what are the most common symptoms of multiple sclerosis? (6)
6. Symptoms can vary widely and depend on the location of lesions in the central nervous system. Some of the most common symptoms include fatigue, muscle weakness, numbness and tingling, balance and coordination problems, speech disorders, vision problems, and cognitive difficulties. It is also possible to experience emotional symptoms such as mood swings and depression. (7-8)
7. Are there treatments available for multiple sclerosis? (9)
8. Although there is no definitive cure for multiple sclerosis, there are treatments available that can help manage symptoms, reduce inflammation, and slow the progression of the disease. These treatments include disease-modifying medications, such as interferons and monoclonal antibodies, medications to relieve specific symptoms, and rehabilitation therapies, such as physical therapy and occupational therapy. It is also important to maintain a healthy lifestyle, including a balanced diet and regular exercise. (10-11)
9. Thank you very much, doctor. I appreciate your time and your detailed explanation about multiple sclerosis. (12)
10. You're welcome, I'm here to help. If you have more questions or need additional support, please don't hesitate to contact me. (13)

NOTES:

2. "ponerte en contacto conmigo" (get in touch with me) - this phrase is used to invite someone to reach out or communicate with the speaker if they have further questions or concerns.

LECCIÓN DOCE

En esta lección, nos centraremos en aspectos gramaticales esenciales del español médico. Esta lección es diferente de las anteriores, ya que nos enfocamos en la gramática en lugar de dialogar. Asegúrese de repasar y practicar lo que aprenda aquí para mejorar sus habilidades en español médico.

Tiempos verbales comunes en contextos médicos:

1. Presente de indicativo: Se utiliza para describir acciones habituales, síntomas actuales o condiciones generales. Ejemplo: El paciente presenta fiebre.
2. Pretérito perfecto compuesto: Se utiliza para referirse a acciones o eventos recientes que tienen relación con el presente. Ejemplo: El paciente ha tomado su medicación esta mañana.
3. Pretérito indefinido: Se utiliza para hablar de acciones pasadas que ya han finalizado. Ejemplo: El paciente sufrió un ataque cardíaco el año pasado.
4. Pretérito imperfecto: Se utiliza para describir acciones pasadas habituales o condiciones en el pasado. Ejemplo: El paciente solía fumar antes de su diagnóstico.
5. Futuro simple: Se utiliza para hablar de acciones o eventos que ocurrirán en el futuro. Ejemplo: El paciente comenzará la terapia física la semana que viene.

Terminología médica específica:

1. Verbos comunes: diagnosticar, recetar, operar, examinar, tratar, curar, prevenir, mejorar, deteriorarse, ingresar, dar de alta, descartar, derivar
2. Sustantivos comunes: síntoma, tratamiento, diagnóstico, medicamento, cirugía, inyección, análisis, consulta, rehabilitación, alergia.
3. Adjetivos comunes: crónico, agudo, grave, leve, hereditario, inflamado, infeccioso, benigno, maligno, estéril.

Estructuras gramaticales comunes en el ámbito médico:

1. Expresar causa y efecto: A causa de / debido a + sustantivo: A causa de la diabetes, el paciente tiene problemas de visión.
2. Por + infinitivo: Por no seguir el tratamiento, el paciente empeoró.
3. Dar consejos o hacer recomendaciones: Es importante + infinitivo: Es importante hacer ejercicio regularmente.
4. Deberías / Debería + infinitivo: Deberías consultar a un especialista.
5. Hablar de posibilidad o probabilidad: Puede / Podría + infinitivo: Puede ser necesario realizar una cirugía.

LESSON TWELVE

In this lesson, we will focus on essential grammatical aspects of medical Spanish. This lesson is different from the previous ones, as we focus on grammar instead of dialogue. Be sure to review and practice what you learn here to improve your medical Spanish skills.

Common verb tenses in medical contexts:

1. Present indicative: It is used to describe habitual actions, current symptoms, or general conditions. Example: The patient presents with fever.
2. Present perfect: It is used to refer to recent actions or events that are related to the present. Example: The patient has taken their medication this morning.
3. Preterite: It is used to talk about past actions that have already been completed. Example: The patient suffered a heart attack last year.
4. Imperfect: It is used to describe habitual past actions or conditions in the past. Example: The patient used to smoke before their diagnosis.
5. Simple future: It is used to talk about actions or events that will occur in the future. Example: The patient will start physical therapy next week.

Specific medical terminology:

1. Common verbs: diagnose, prescribe, operate, examine, treat, cure, prevent, improve, deteriorate, admit, discharge, rule out, refer.
2. Common nouns: symptom, treatment, diagnosis, medication, surgery, injection, test, consultation, rehabilitation, allergy.
3. Common adjectives: chronic, acute, severe, mild, hereditary, inflamed, infectious, benign, malignant, sterile.

Common grammatical structures in the medical field:

1. Expressing cause and effect: Due to / because of + noun: Due to diabetes, the patient has vision problems.
2. For + gerund: For (because of) not following the treatment, the patient worsened.
3. Giving advice or making recommendations: It is important + infinitive: It is important to exercise regularly.
4. You should / Should + infinitive: You should consult a specialist.
5. Talking about possibility or probability: Can / Could + infinitive: Surgery may be necessary.

LECCIÓN TRECE

Hija lleva a su madre con demencia a consulta médica por pérdida de peso

1. Hola doctor, traje a mi madre a la consulta hoy porque tiene demencia y ha estado perdiendo peso últimamente. Estoy preocupada por ella.
2. Hola, gracias por traer a tu madre. Entiendo tus preocupaciones. ¿Podrías decirme cuánto peso ha perdido aproximadamente y en qué período de tiempo?
3. Ha perdido alrededor de 5 kilos en los últimos dos meses.
4. ¿Ha habido algún cambio en su apetito o en la cantidad que come?
5. Sí, ha estado comiendo menos y parece que no tiene mucho interés en la comida. A veces se olvida de comer.
6. La pérdida de apetito y la pérdida de peso son problemas comunes en personas con demencia. Podría ser útil ofrecerle comidas más pequeñas y frecuentes, en lugar de tres comidas grandes al día. Además, es importante asegurarse de que esté consumiendo alimentos con alto contenido calórico y nutritivo.
7. Gracias por el consejo, doctor. ¿Hay algo más que podamos hacer para ayudar a mi madre a mantener su peso?
8. Puedes intentar hacer que las comidas sean más atractivas para ella, por ejemplo, utilizando ingredientes que le gusten y presentando la comida de manera apetitosa. También es importante que tu madre tenga suficiente líquido, especialmente si tiene dificultades para tragar. Consultar a un dietista también puede ser útil para recibir recomendaciones específicas sobre la dieta de tu madre.
9. ¿Deberíamos preocuparnos por la pérdida de peso y cómo podría afectar a la demencia de mi madre?
10. La pérdida de peso puede ser preocupante, especialmente si es rápida o continua. Puede empeorar la calidad de vida de tu madre y potencialmente afectar su función cognitiva. Sin embargo, si logramos abordar el problema y estabilizar su peso, es posible que veamos algunas mejoras en su salud general y su bienestar.
11. Gracias, doctor. Aprecio sus sugerencias y me aseguraré de seguir sus consejos para ayudar a mi madre.
12. De nada. Si tienes más preguntas o inquietudes, no dudes en contactarme. Estoy aquí para ayudar.

LESSON THIRTEEN

1. Hello doctor, I brought my mother to the consultation today because she has dementia and has been losing weight lately. I am worried about her.
2. Hello, thank you for bringing your mother. I understand your concerns. Could you tell me approximately how much weight she has lost and over what period of time?
3. She has lost around 5 kilograms in the last two months.
4. Has there been any change in her appetite or the amount she eats?
5. Yes, she has been eating less and seems to have little interest in food. Sometimes she forgets to eat.
6. Loss of appetite and weight loss are common issues in people with dementia. It might be helpful to offer her smaller, more frequent meals, instead of three large meals a day. Additionally, it's important to make sure she is consuming high-calorie and nutritious foods.
7. Thank you for the advice, doctor. Is there anything else we can do to help my mother maintain her weight?
8. You can try making meals more appealing to her, for example, by using ingredients she likes and presenting the food in an appetizing way. It's also important for your mother to have enough fluid, especially if she has difficulties swallowing. Consulting a dietitian may also be helpful to receive specific recommendations on your mother's diet.
9. Should we be concerned about the weight loss and how it might affect my mother's dementia?
10. Weight loss can be concerning, especially if it is rapid or ongoing. It may worsen your mother's quality of life and potentially impact her cognitive function. However, if we manage to address the issue and stabilize her weight, we may see some improvements in her overall health and well-being.
11. Thank you, doctor. I appreciate your suggestions and will make sure to follow your advice to help my mother.
12. You're welcome. If you have any more questions or concerns, please don't hesitate to contact me. I'm here to help.

EJERCICIOS: Traducción del diálogo - 1. Mi madre tiene demencia y ha estado perdiendo peso últimamente. Estoy preocupada por ella. 2. ¿Podrías decirme cuánto peso ha perdido aproximadamente y en qué período de tiempo? 3. Ha perdido alrededor de 5 kilos en los últimos dos meses. 4. Ha estado comiendo menos y parece que no tiene mucho interés en la comida. 5. La pérdida de apetito y la pérdida de peso son problemas comunes en personas con demencia.

Completar los espacios en blanco:

Mi madre tiene _____ y ha estado perdiendo _____ últimamente. Estoy preocupada por ella. (demencia, peso)

Ha perdido alrededor de 5 _____ en los últimos dos _____. (kilos, meses)

Ha estado _____ menos y parece que no tiene mucho interés en la _____. (comiendo, comida)

La pérdida de _____ y la pérdida de peso son problemas comunes en personas con _____. (apetito, demencia)

_____ de apetito y pérdida de _____ son problemas comunes en personas con demencia. (Pérdida, peso)

EXERCISES: 1. My mother has dementia and has been losing weight lately. I'm worried about her. 2. Could you tell me how much weight she has lost approximately and over what period of time? 3. She has lost about 5 kilograms in the last two months. 4. She has been eating less and seems to have little interest in food. 5. Loss of appetite and weight loss are common issues in people with dementia.

Fill in the blanks

1. Demencia, peso
2. Kilos, meses
3. Comiendo, comida
4. Apetito, demencia
5. Pérdida, peso

LECCIÓN CATORCE

Consulta sobre náuseas y vómitos en el embarazo

1. Hola doctora, estoy en mi primer trimestre de embarazo y he estado experimentando náuseas y vómitos constantes. Es realmente incómodo.
2. ¿Cuándo fue su último período menstrual?
3. Mi último período fue hace aproximadamente dos meses.
4. Lamento escuchar eso. Las náuseas y los vómitos son comunes durante el primer trimestre. Te recomendaría comer pequeñas cantidades de alimentos de manera frecuente y beber sorbos pequeños de líquidos a lo largo del día. (1-2) El jengibre también puede ayudar a aliviar las náuseas. (3)
5. Gracias, doctora. ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para aliviar estos síntomas?
6. Sí, puedo recetarte metoclopramida y ondansetrón para ayudar a controlar las náuseas y los vómitos. (7) Sin embargo, si los síntomas empeoran o no mejoran, por favor regresa para una consulta de seguimiento. Además, quisiera que te hagas un análisis de orina para verificar si hay cetonas.
7. Entendido, doctora. Haré eso. ¿Hay algo más que deba hacer?
8. También me gustaría enviarte a hacer una ecografía para confirmar un embarazo intrauterino y a realizarte pruebas de sangre antenatales. Estas pruebas nos ayudarán a asegurar que todo esté yendo bien con tu embarazo. (10)
9. Muchas gracias, doctora. Seguiré sus consejos y espero sentirme mejor pronto.
10. De nada, espero que te sientas mejor pronto. Buena suerte con tu embarazo y no dudes en contactarme si tienes más preguntas o inquietudes.
11. Gracias de nuevo, doctora. Me pondré en contacto si necesito más ayuda. (4)

NOTAS

1. El uso del subjuntivo en "Te recomendaría" implica una sugerencia o consejo en lugar de una instrucción directa.
2. El término "a lo largo del día" enfatiza que se debe distribuir el consumo de líquidos durante todo el día.
3. La expresión "aliviar las náuseas" indica que el jengibre puede ayudar a disminuir la intensidad de las náuseas.
4. "Me pondré en contacto" es una expresión que indica que el paciente se comunicará con el médico si necesita más ayuda o información en el futuro.

LESSON FOURTEEN

Consultation on nausea and vomiting during pregnancy

1. Hello doctor, I am in my first trimester of pregnancy and have been experiencing constant nausea and vomiting. It's really uncomfortable. When was your last menstrual period?
2. My last period was about two months ago.
3. I'm sorry to hear that. Nausea and vomiting are common during the first trimester. I would recommend eating small amounts of food frequently and taking small sips of liquids throughout the day. Ginger can also help relieve nausea.
4. Thank you, doctor. Is there any medication I can take to alleviate these symptoms?
5. Yes, I can prescribe metoclopramide and ondansetron to help control nausea and vomiting. However, if symptoms worsen or do not improve, please return for a follow-up consultation. Additionally, I would like you to have a urine test to check for ketones.
6. Understood, doctor. I will do that. Is there anything else I should do?
7. I would also like to send you for an ultrasound to confirm an intrauterine pregnancy and have you undergo antenatal blood tests. These tests will help us ensure that everything is going well with your pregnancy.
8. Thank you very much, doctor. I will follow your advice and hope to feel better soon.
9. You're welcome, I hope you feel better soon. Good luck with your pregnancy and don't hesitate to contact me if you have more questions or concerns.
10. Thanks again, doctor. I will get in touch if I need more help.

EJERCICIOS: 1 Las náuseas y los vómitos son comunes durante el primer trimestre del embarazo. 2 Comer en pequeñas cantidades y beber sorbos pequeños de líquidos puede ayudar a aliviar las náuseas. 3 El jengibre es un remedio natural para las náuseas y los vómitos. 4 La metoclopramida y el ondansetrón son medicamentos que pueden controlar las náuseas y los vómitos en el embarazo. 5 Si los síntomas no mejoran, es importante acudir a una consulta de seguimiento con el médico.

EXERCISE: Fill in the blanks

Nausea and vomiting are common during the first trimester of pregnancy.

Las náuseas y los vómitos son comunes durante el _____ del embarazo.

Eating small amounts of food can help with nausea.

Comer _____ de alimentos puede ayudar con las náuseas.

Ginger is a natural remedy for nausea and vomiting.

El _____ es un remedio natural para las náuseas y los vómitos.

Metoclopramide and ondansetron can help control nausea and vomiting during pregnancy.

La metoclopramida y el ondansetrón pueden ayudar a controlar las náuseas y los vómitos _____ el embarazo.

If symptoms do not improve, it is important to see a doctor for a follow-up consultation.

Si los síntomas no _____, es importante acudir a una consulta de seguimiento con el médico.

EXERCISES: 1 Nausea and vomiting are common during the first trimester of pregnancy. 2 Eating in small amounts and taking small sips of liquids can help relieve nausea. 3 Ginger is a natural remedy for nausea and vomiting. 4 Metoclopramide and ondansetron are medications that can control nausea and vomiting during pregnancy. 5 If symptoms do not improve, it is important to attend a follow-up consultation with the doctor.

Fill in the blanks:

primer trimestre

pequeñas cantidades

jengibre

durante

mejoran

LECCIÓN QUINCE

Lesión en el hombro

1. Hola doctor, tengo dolor en mi hombro desde hace unas semanas. Me duele especialmente cuando levanto el brazo. (1)
2. Entiendo, ¿podrías decirme si tuviste algún accidente o hiciste algún esfuerzo que pudiera haber causado el dolor?
3. No que yo recuerde. (2) Simplemente comenzó a dolerme un día y no ha mejorado.
4. Voy a examinar tu hombro. Por favor, quítate la camisa y siéntate aquí en la camilla. Muy bien, ahora levanta el brazo lo más que puedas y dime si sientes dolor. (3)
5. Sí, me duele bastante cuando lo levanto a esta altura.
6. Parece que podrías tener bursitis en el hombro. Es una inflamación de la bolsa sinovial que se encuentra entre el hueso y los tendones. Voy a derivarte a un fisioterapeuta para que te evalúe y te enseñe ejercicios específicos que te ayudarán a mejorar. (4) Mientras tanto, puedes tomar antiinflamatorios para aliviar el dolor y la inflamación.
7. Gracias, doctor. Espero que con la fisioterapia mejore.
8. De nada, espero que te sientas mejor pronto. Si el dolor persiste o empeora, por favor vuelve a consultar. (5)

NOTAS

1. "levantar el brazo" es una acción que implica mover el brazo hacia arriba desde una posición de descanso.
2. "No que yo recuerde" is often used to express that you don't recall a specific event or piece of information. In Spanish, subject pronouns can often be omitted because the verb conjugation already indicates the subject. However, in this case, it's included for emphasis. "recuerde": This verb is the first-person singular form of the verb "recordar" (to remember) in the present subjunctive mood. The subjunctive mood is used to express doubt, uncertainty, or subjectivity, which is appropriate in this context, as the speaker is unsure about their memory. Putting it all together, the phrase "No que yo recuerde" can be understood as "Not that I (can) remember." The inclusion of the subjunctive mood and the subject pronoun "yo" adds emphasis to the speaker's uncertainty about their recollection.
3. "levanta el brazo lo más que puedas" es una expresión que indica que el paciente debe mover el brazo hacia arriba hasta que ya no pueda hacerlo más.
4. "derivarte" significa que el médico enviará al paciente a otro profesional de la salud para un tratamiento específico.
5. "si el dolor persiste" es una expresión común que significa que el dolor continúa o no mejora.

LESSON FIFTEEN

Shoulder injury

1. Hello doctor, I have had pain in my shoulder for a few weeks. It especially hurts when I lift my arm. (1)
2. I understand, could you tell me if you had any accident or did any effort that could have caused the pain? (2)
3. Not that I remember. It just started hurting one day and hasn't improved. (3)
4. I'm going to examine your shoulder. Please, take off your shirt and sit here on the examination table. (4) Alright, now lift your arm as high as you can and tell me if you feel pain. (5)
5. Yes, it hurts quite a bit when I lift it to this height. (6)
6. It seems like you might have bursitis in your shoulder. It's an inflammation of the synovial sac located between the bone and tendons. (7) I'm going to refer you to a physiotherapist to assess you and teach you specific exercises that will help you improve. (8) In the meantime, you can take anti-inflammatory medications to alleviate the pain and inflammation. (9)
7. Thank you, doctor. I hope the physiotherapy helps.
8. You're welcome, I hope you feel better soon. If the pain persists or worsens, please come back for a follow-up. (10)

EJERCICIOS: 1 La bursitis en el hombro puede causar dolor al levantar el brazo. 2 Los fisioterapeutas enseñan ejercicios específicos para mejorar lesiones musculares. 3 Los antiinflamatorios pueden aliviar el dolor y la inflamación en el hombro. 4 Es importante seguir las recomendaciones del médico y del fisioterapeuta para recuperarse. 5 Si el dolor en el hombro no mejora, se debe volver al médico para una nueva consulta.

EXERCISE: Fill in the blanks

He had pain in his shoulder for several weeks.

Tuvo dolor en su hombro durante _____ semanas.

The doctor examined his shoulder carefully.

El médico examinó su hombro _____.

The patient lifted his arm and felt pain.

El paciente levantó su brazo y sintió _____.

The physiotherapist will assess the injury and provide exercises.

El fisioterapeuta evaluará la lesión y proporcionará _____.

Anti-inflammatory medications can help with shoulder pain.

Los medicamentos antiinflamatorios pueden ayudar con el dolor de _____.

EXERCISES: 1 Bursitis in the shoulder can cause pain when lifting the arm. 2 Physiotherapists teach specific exercises to improve muscle injuries. 3 Anti-inflammatory drugs can relieve pain and inflammation in the shoulder. 4 It is important to follow the doctor's and physiotherapist's recommendations for recovery. 5 If shoulder pain does not improve, one should return to the doctor for a new consultation.

Fill in the blanks:

varias

cuidadosamente

dolor

ejercicios

hombro

LECCIÓN DIECISÉS

Consulta de un niño con sibilancias virales

1. Padre: Hola doctor, mi hijo de tres años ha estado tosiendo y tiene dificultad para respirar. Estoy preocupado. (1)
2. Doctor: Entiendo tu preocupación. Vamos a examinarlo. Primero, revisaré su garganta. Por favor, abre la boca y di "ah".
3. Niño: Ahhh.
4. Doctor: Gracias. Ahora, vamos a revisar tus oídos. (2)
5. Niño: Está bien.
6. Doctor: Bien, ahora voy a escuchar tus pulmones. Respira profundamente.
7. Niño: Respira
8. Doctor: Gracias. Noté algunas sibilancias, pero todo lo demás parece estar bien. Parece ser un caso de sibilancias virales, que es común en niños pequeños. Voy a recetarle salbutamol para ayudar con las sibilancias.
9. Padre: ¿Podría ser asma?
10. Doctor: A esta edad, no podemos diagnosticar asma con certeza. El diagnóstico es sibilancias virales. Es importante estar atento a ciertos síntomas, como retracciones o dificultad para respirar que empeore. Si observa alguno de estos síntomas o tiene alguna preocupación, no dude en regresar.
11. Padre: Gracias, doctor. Seguiré sus recomendaciones.

NOTAS

1. The phrase "dificultad para" translates to "difficulty in" or "difficulty with" and is used to describe challenges or problems a patient may be experiencing when performing specific tasks or functions. Examples: "dificultad para respirar" (difficulty breathing), "dificultad para tragar" (difficulty swallowing), or "dificultad para moverse" (difficulty moving).
2. "revisar tus oídos" se refiere al examen de los oídos para detectar signos de infección u otros problemas.

In a medical context, the verb "revisar" is commonly used to mean "to check" or "to examine." This verb is employed by healthcare professionals when they are examining a particular part of a patient's body or evaluating their overall health condition.

Other than the example in the dialogue, a healthcare professional might use "revisar" when discussing other types of examinations, such as "Voy a revisar su presión arterial" (I am going to check your blood pressure) or "Necesitamos revisar los resultados de sus análisis de sangre" (We need to review the results of your blood tests).

LESSON SIXTEEN

Consultation for a child with viral wheeze

1. Father: Hello doctor, my three-year-old son has been coughing and having difficulty breathing. I'm worried.
2. Doctor: I understand your concern. Let's examine him. First, I'll check his throat. Please open your mouth and say "ah".
3. Child: Ahhh.
4. Doctor: Thank you. Now, we're going to check your ears.
5. Child: Okay.
6. Doctor: Alright, now I'm going to listen to your lungs. Breathe deeply.
7. Child: Breathes
8. Doctor: Thank you. I noticed some wheezing, but everything else seems to be fine. It appears to be a case of viral wheeze, which is common in young children. I'm going to prescribe salbutamol to help with the wheezing.
9. Father: Could it be asthma?
10. Doctor: At this age, we cannot diagnose asthma with certainty. The diagnosis is viral wheeze. It's important to watch for certain symptoms, such as indrawing or worsening difficulty breathing. If you notice any of these symptoms or have any concerns, please don't hesitate to come back.
11. Father: Thank you, doctor. I will follow your recommendations.

EJERCICIOS: 1 Los niños pequeños a menudo tienen sibilancias virales en lugar de asma. 2 El salbutamol se utiliza para tratar la obstrucción de las vías respiratorias. 3 Durante un examen, el médico puede pedirle al paciente que respire profundamente. 4 Las retracciones son signos de dificultad respiratoria. 5 Si los síntomas empeoran, es importante volver a consultar al médico.

EXERCISE: Fill in the blanks

He was coughing and had difficulty breathing.

Estaba tosiendo y tenía _____ respirar.

The doctor prescribed salbutamol for the wheezing.

El médico recetó _____ para las sibilancias.

Indrawing is a sign of breathing difficulty.

La retracción es un _____ de dificultad para respirar.

We need to watch for worsening symptoms.

Necesitamos estar atentos a los síntomas que _____.

If you have concerns, don't hesitate to come back.

Si tienes preocupaciones, no _____ en regresar.

EXERCISES 1. Young children often have viral wheezing instead of asthma. 2. Salbutamol is used to treat airway obstruction. 3. During an exam, the doctor may ask the patient to breathe deeply. 4. Indrawing is a sign of breathing difficulty. 5. If symptoms worsen, it's important to consult the doctor again.

Fill in the blanks:

dificultad para

salbutamol

signo

empeoren

dudes

LECCIÓN DIECISIETE

Consulta de un niño con dolor de rodilla y fiebre

1. Padre: Hola doctor, mi hijo de ocho años tiene dolor en la rodilla y fiebre. Estoy preocupado.
2. Doctor: Entiendo su preocupación. Vamos a examinarlo. Por favor, sube a la camilla y acuéstate. (1)
3. Niño: Se acuesta en la camilla
4. Doctor: Primero, revisaré la rodilla. Voy a moverla suavemente. Dime si sientes dolor en algún momento. (2)
5. Niño: Está bien, no duele mucho.
6. Doctor: Ahora, examinaré la cadera. Voy a moverla también. ¿Sientes dolor? (3)
7. Niño: Sí, eso duele más.
8. Doctor: Por favor, intenta saltar sobre la pierna dolorida.
9. Niño: No puedo, me duele demasiado.
10. Doctor: Parece que el dolor en la rodilla podría ser un dolor referido que proviene de la cadera. Voy a llamar al hospital para que te evalúen de inmediato y descartar una posible infección en la cadera.

NOTAS

1. "sube a la camilla y acuéstate" es una instrucción común durante un examen físico.
2. "moverla suavemente" se refiere al proceso de manipular una articulación para evaluar su función y detectar posibles problemas.
3. "¿Sientes dolor?" es una pregunta que se hace para determinar si una articulación está causando dolor al paciente durante el examen.

LESSON SEVENTEEN

Consultation for a child with knee pain and fever

1. Father: Hello doctor, my eight-year-old son has knee pain and a fever. I'm worried.
2. Doctor: I understand your concern. Let's examine him. Please get on the exam table and lie down.
3. Child: Lies down on the exam table
4. Doctor: First, I'll check the knee. I'm going to move it gently. Let me know if you feel any pain at any point.
5. Child: Okay, it doesn't hurt too much.
6. Doctor: Now, I'll examine the hip. I'm going to move it as well. Does that hurt?
7. Child: Yes, that hurts more.
8. Doctor: Please try to hop on the sore leg.
9. Child: I can't, it hurts too much.
10. Doctor: It seems that the knee pain could be referred pain coming from the hip. I'm going to call the hospital to have you evaluated immediately and rule out a possible infection in the hip.

EJERCICIOS: 1 El dolor de rodilla en un niño puede ser un síntoma de una lesión o infección. 2. Durante un examen físico, el médico puede pedirle al paciente que se acueste en la camilla. 3 El dolor referido es un tipo de dolor que se siente en una parte del cuerpo diferente de su fuente real. 4 El médico puede examinar la movilidad de la cadera y la rodilla para determinar la causa del dolor. 5 Si un niño no puede saltar en una pierna debido al dolor, podría indicar un problema en la cadera.

EXERCISE: Fill in the blanks

The child was experiencing knee pain and fever.

El niño estaba experimentando _____ de rodilla y fiebre.

The doctor asked the child to lie down on the exam table.

El médico le pidió al niño que se _____ en la camilla.

Referred pain can be felt in a different part of the body than the actual source.

El dolor referido puede sentirse en una parte _____ del cuerpo que la fuente real.

The hip examination showed more pain than the knee examination.

El examen de la cadera mostró más dolor que el _____ de la rodilla.

An urgent evaluation at the hospital can rule out a possible hip infection.

Una evaluación urgente en el hospital puede descartar una posible infección en la _____.

EXERCISES 1. Knee pain in a child can be a symptom of an injury or infection. 2. During a physical exam, the doctor may ask the patient to lie down on the exam table. 3. Referred pain is a type of pain that is felt in a different part of the body than its actual source. 4. The doctor can examine the hip and knee mobility to determine the cause of the pain. 5. If a child cannot hop on one leg due to pain, it might indicate a problem with the hip.

Fill in the blanks:

dolor

acostara

diferente

examen

cadera

LECCIÓN DIECIOCHO

En esta lección, nos centraremos en ampliar nuestro vocabulario médico y aprender expresiones comunes utilizadas en el ámbito médico. Al igual que en la lección anterior, nos enfocamos en la gramática en lugar de dialogar. Repase y practique lo que aprenda aquí para mejorar sus habilidades en español médico.

Especialidades médicas y exámenes de diagnóstico:

1. Especialidades médicas: cardiología, dermatología, endocrinología, gastroenterología, geriatría, ginecología, obstetricia, hematología, nefrología, neurología, oftalmología, oncología, pediatría, psiquiatría, reumatología, urología, medicina de familia
2. Exámenes de diagnóstico: radiografía, resonancia magnética (RM), tomografía computarizada (TC), ultrasonido, electrocardiograma (ECG), endoscopia, colonoscopia, biopsia, análisis de sangre, análisis de orina.

Expresiones comunes en el ámbito médico:

1. Tener dolor de + parte del cuerpo: Tengo dolor de cabeza.
2. Sentirse mareado/a: Me siento mareado.
3. Estar embarazada: Mi hermana está embarazada.
4. Estar resfriado/a o tener gripe: Estoy resfriado. / Tengo gripe.
5. Padecer de / sufrir de + enfermedad: Padezco de asma. / Sufro de diabetes.
6. Llevar una dieta equilibrada: Es importante llevar una dieta equilibrada.
7. Tener antecedentes médicos: Tengo antecedentes médicos de hipertensión en mi familia.

Describir y comprender diferentes situaciones médicas:

1. Expresar preocupaciones médicas: Me preocupa que + subjuntivo: Me preocupa que mi hijo tenga fiebre alta.
2. Hablar de cambios en la condición médica: Empeorar / mejorar: La condición del paciente empeoró / mejoró durante la noche.
3. Pedir consejo o información médica: ¿Qué me recomienda? / ¿Qué debo hacer?
4. Dar instrucciones médicas: Tome este medicamento cada 8 horas con comida.

LESSON EIGHTEEN

In this lesson, we will focus on expanding our medical vocabulary and learning common expressions used in the medical field. As in the previous lesson, we focus on grammar instead of dialogue. Review and practice what you learn here to improve your medical Spanish skills.

Medical specialties and diagnostic tests:

1. Medical specialties: cardiology, dermatology, endocrinology, gastroenterology, geriatrics, gynecology, obstetrics, hematology, nephrology, neurology, ophthalmology, oncology, pediatrics, psychiatry, rheumatology, urology, family medicine
2. Diagnostic tests: X-ray, magnetic resonance imaging (MRI), computed tomography (CT), ultrasound, electrocardiogram (ECG), endoscopy, colonoscopy, biopsy, blood test, urine test.

Common expressions in the medical field:

1. Having pain in + body part: I have a headache.
2. Feeling dizzy: I feel dizzy.
3. Being pregnant: My sister is pregnant.
4. Having a cold or the flu: I have a cold. / I have the flu.
5. Suffering from + illness: I suffer from asthma. / I suffer from diabetes.
6. Maintaining a balanced diet: It is important to maintain a balanced diet.
7. Having a medical history: I have a family medical history of hypertension.

Describing and understanding different medical situations:

1. Expressing medical concerns: I'm worried that + subjunctive: I'm worried that my child has a high fever.
2. Talking about changes in medical condition: Worsen / improve: The patient's condition worsened / improved overnight.
3. Asking for medical advice or information: What do you recommend? / What should I do?
4. Giving medical instructions: Take this medication every 8 hours with food.

LECCIÓN DIECINUEVE

Consulta sobre hernia inguinal y lista de espera para cirugía

1. Hola doctor, me preocupa que pueda tener una hernia inguinal. He notado un bulto en la ingle y a veces siento dolor cuando levanto objetos pesados. (1)
2. Entiendo tu preocupación. Primero, necesito examinarte para confirmar si es una hernia inguinal. Si lo es, tendríamos que evaluar la gravedad y decidir si es necesaria una cirugía. (2)
3. Suponiendo que necesite cirugía, ¿cuánto tiempo tendría que esperar? He oído que las listas de espera pueden ser largas.
4. Es cierto que las listas de espera pueden ser largas, pero el tiempo de espera varía dependiendo de la urgencia del caso y la disponibilidad de los cirujanos. Si la cirugía fuera necesaria, haríamos todo lo posible para programarla lo antes posible. (3)
5. Mientras tanto, ¿hay algo que pueda hacer para aliviar el dolor o evitar que la hernia empeore?
6. Sí, hay algunas medidas que puedes tomar. Trata de evitar levantar objetos pesados y realiza ejercicios suaves para fortalecer la zona abdominal. Además, es importante que mantengas un peso saludable y evites el estreñimiento, ya que esto puede aumentar la presión en la zona de la hernia. (4)
7. ¿Y si la hernia se agrava antes de la cirugía? ¿Qué debo hacer en ese caso?
8. Si experimentas un aumento repentino del dolor, inflamación, náuseas o vómitos, es importante que acudas a la sala de urgencias de inmediato, ya que podría ser una señal de que la hernia se ha estrangulado. (5)
9. Entiendo, doctor. Agradezco la información y estaré atento a los síntomas.
10. De nada, espero que todo salga bien. No dudes en contactarme si tienes alguna pregunta o inquietud.

NOTAS

1. "me preocupa que" (I'm worried that) is followed by the subjunctive form of the verb "pueda tener" (might have), as it expresses doubt or uncertainty.
2. The subjunctive is used in the phrase "si lo es" (if it is) to express a hypothetical situation.
3. "haríamos todo lo posible" (we would do everything possible) is an example of the conditional tense. The conditional is used to express a hypothetical action that would happen under certain conditions.
4. "Trata de evitar" (try to avoid) and "realiza ejercicios suaves" (perform gentle exercises) are examples of informal commands. As mentioned in Lesson One, informal commands are used when speaking to someone in a familiar context.
5. "ya que" (since, because) is used to provide an explanation or reason for something.

LESSON NINETEEN

Consultation about inguinal hernia and surgery waiting list

1. Hello doctor, I'm worried that I might have an inguinal hernia. I've noticed a lump in my groin, and I sometimes feel pain when lifting heavy objects.
2. I understand your concern. First, I need to examine you to confirm if it is an inguinal hernia. If it is, we would need to assess the severity and decide whether surgery is necessary.
3. Assuming I need surgery, how long would I have to wait? I've heard that the waiting lists can be long.
4. It's true that waiting lists can be long, but the waiting time varies depending on the urgency of the case and the availability of surgeons. If surgery were necessary, we would do everything possible to schedule it as soon as possible.
5. In the meantime, is there anything I can do to alleviate the pain or prevent the hernia from getting worse?
6. Yes, there are some steps you can take. Try to avoid lifting heavy objects and perform gentle exercises to strengthen the abdominal area. Also, it's important to maintain a healthy weight and avoid constipation, as this can increase pressure on the hernia area.
7. What if the hernia gets worse before the surgery? What should I do in that case?
8. If you experience a sudden increase in pain, swelling, nausea, or vomiting, it's important to go to the emergency room right away, as it could be a sign that the hernia has become strangulated.
9. I understand, doctor. I appreciate the information and will keep an eye on the symptoms.
10. You're welcome, I hope everything goes well. Don't hesitate to contact me if you have any questions or concerns.

EJERCICIOS: 1 Me preocupa que mi hermana pueda tener una hernia inguinal también. 2 Es importante que evites levantar objetos pesados si tienes una hernia. 3 Si la cirugía fuera necesaria, estaría en la lista de espera. 4 El médico recomienda que hagamos ejercicio suave para fortalecer la zona abdominal. 5 Si notas un aumento repentino del dolor, acude a la sala de urgencias de inmediato.

Completar los espacios en blanco:

If you have a hernia, it's important to avoid lifting heavy objects.

Si tienes una hernia, _____
pesados.

Perform gentle exercises to strengthen the abdominal area.

_____ para _____ abdominal.

If the hernia worsens before the surgery, go to the emergency room immediately.

_____, _____
_____ de inmediato.

It's essential to maintain a healthy weight to prevent the hernia from worsening.

_____ para _____
_____.

The doctor will evaluate the severity of the hernia to decide if surgery is necessary.

_____ para _____
_____ necesaria.

EXERCISES: 1 I'm worried that my sister might also have an inguinal hernia. 2 It's important to avoid lifting heavy objects if you have a hernia. 3 If surgery were necessary, I would be on the waiting list. 4 The doctor recommends that we do gentle exercises to strengthen the abdominal area. 5 If you notice a sudden increase in pain, go to the emergency room immediately.

Fill in the Blanks:

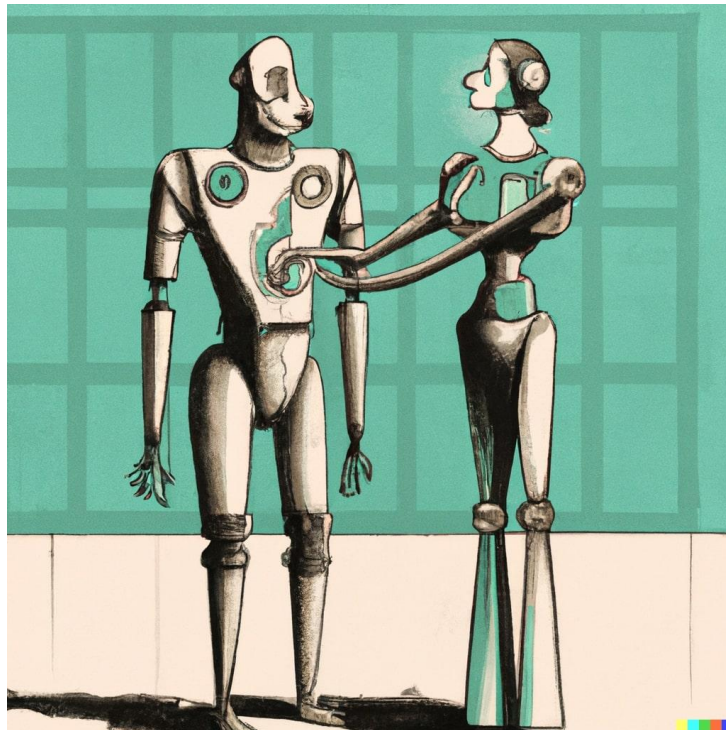
Si tienes una hernia, es importante que evites levantar objetos pesados.

Realiza ejercicios suaves para fortalecer la zona abdominal.

Si la hernia empeora antes de la cirugía, acude a la sala de urgencias de inmediato.

Es esencial mantener un peso saludable para prevenir que la hernia empeore.

El doctor evaluará la gravedad de la hernia para decidir si la cirugía es necesaria.



"No te preocupes, la cirugía será rápida. Solo necesitamos un destornillador."

LESSON VEINTE

Consulta compleja sobre el estrés y la ansiedad

1. Hola doctor, últimamente he estado al límite y siento que no puedo lidiar con el estrés. Me siento como un volcán a punto de estallar. (1)
2. Entiendo que te sientes bajo mucha presión. La vida puede tirarnos curvas, pero hay maneras de manejar el estrés y la ansiedad. Primero, hablemos de las situaciones que te están causando preocupación. (2)
3. Mi trabajo es una montaña rusa. A veces estoy hasta el cuello de trabajo, y otras veces no tengo nada que hacer. Además, mis hijos son una lata y mi esposo siempre está de viaje. (3-4)
4. Es importante encontrar un equilibrio en la vida. Intenta no llevarte el trabajo a casa y asegúrate de tomarte tiempo para ti misma. Encuentra actividades que te ayuden a relajarte y despejar tu mente, como meditar o hacer ejercicio. (5)
5. Lo he intentado, pero cada vez que empiezo a sentirme mejor, la vida me lanza otro golpe bajo. (6)
6. Sé que puede ser difícil, pero recuerda que hay cosas en la vida que están fuera de nuestro control. Aprende a dejar ir las cosas que no puedes cambiar y enfócate en lo que sí puedes controlar. Además, podría ser útil buscar apoyo profesional, como un terapeuta, para aprender estrategias de afrontamiento. (7)
7. Gracias, doctor. Creo que buscaré un terapeuta y trataré de seguir sus consejos para manejar el estrés.
8. Me parece una excelente decisión. Cuídate y no dudes en ponerte en contacto conmigo si necesitas más ayuda.

NOTAS:

1. "Sentirse como un volcán a punto de estallar" is an expression that indicates that someone is filled with intense emotions and is about to lose control.
2. "La vida puede tirarnos curvas" means that life can present challenges or unexpected situations.
3. "Estar hasta el cuello de trabajo" es una expresión que indica que alguien está muy ocupado o tiene mucho trabajo. "Ser una lata" es una expresión que se usa para describir a alguien o algo molesto o problemático. is an expression that indicates that someone is very busy or has a lot of work.
4. "Ser una lata" is an expression used to describe someone or something annoying or troublesome.
5. "Llevarse el trabajo a casa" means continuing to think or worry about work even when you are not in the workplace.
6. "La vida me lanza otro golpe bajo" is an expression that indicates that someone is facing another challenge or difficult situation when they are already dealing with problems.

LESSON TWENTY

Consultation about stress and anxiety

1. Hello doctor, lately I've been on edge and feel like I can't cope with stress. I feel like a volcano about to erupt.
2. I understand that you feel under a lot of pressure. Life can throw us curveballs, but there are ways to manage stress and anxiety. First, let's talk about the situations that are causing you concern.
3. My job is a roller coaster. Sometimes I'm swamped with work, and other times I have nothing to do. Also, my kids are a pain and my husband is always away.
4. It's important to find balance in life. Try not to take your work home with you and make sure you take time for yourself. Find activities that help you relax and clear your mind, like meditation or exercise.
5. I've tried, but every time I start to feel better, life throws me another low blow.
6. I know it can be tough, but remember that there are things in life that are out of our control. Learn to let go of the things you can't change and focus on what you can control. Additionally, it might be helpful to seek professional support, such as a therapist, to learn coping strategies.
7. Thank you, doctor. I think I will look for a therapist and try to follow your advice to manage stress.
8. That sounds like an excellent decision. Take care, and don't hesitate to get in touch with me if you need more help.

EJERCICIOS: 1. Cuando siento que voy a estallar como un volcán, trato de respirar profundo y calmarme. 2 A pesar de que la vida me ha lanzado varias curvas, he aprendido a adaptarme a las situaciones difíciles. 3 Mi compañero de trabajo siempre es un dolor de cabeza y a veces no puedo evitar sentirme frustrado. 4 No puedo evitar llevarme el trabajo a casa, pero necesito encontrar un equilibrio para reducir el estrés. 5 Después de recibir un golpe bajo, mi amigo decidió buscar ayuda de un terapeuta.

Completar los espacios en blanco:

When life throws you curveballs, it's important to learn how to adapt.

Cuando _____, _____
_____ a las _____.

Sometimes, work can be a real pain, but it's necessary to find a way to cope with it.

A veces, _____, pero _____
_____.

I feel like a volcano about to erupt because of all the stress in my life.

_____.

It's crucial to find a balance between work and personal life.

_____ y _____
_____.

Seeking professional support can help you cope with life's challenges.

_____.

EXERCISES: 1 When I feel like I'm about to erupt like a volcano, I try to take a deep breath and calm down. 2 Although life has thrown me several curveballs, I have learned to adapt to difficult situations. 3 My coworker is always a pain, and sometimes I can't help but feel frustrated. 4 I can't help but take my work home, but I need to find a balance to reduce stress. 5 After receiving a low blow, my friend decided to seek help from a therapist.

Fill in the blanks:

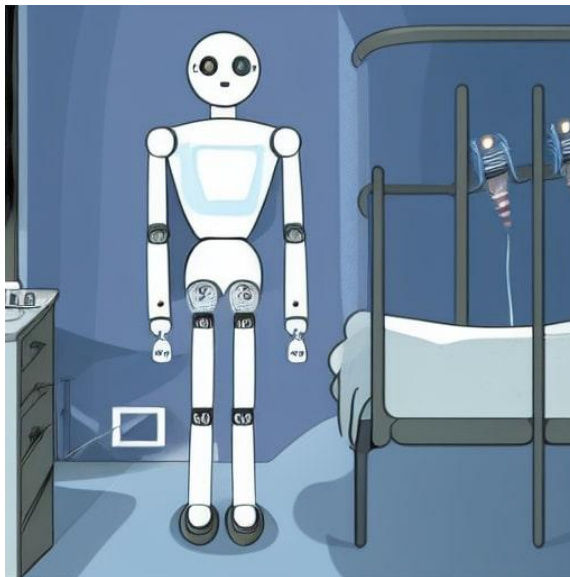
Cuando la vida te lanza curvas cerradas, es importante aprender a adaptarse a las situaciones difíciles.

A veces, el trabajo puede ser un dolor de cabeza, pero es necesario encontrar una manera de lidiar con él.

Me siento como un volcán a punto de estallar debido a todo el estrés en mi vida.

Es crucial encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Buscar apoyo profesional puede ayudarte a enfrentarte a los desafíos de la vida.



"Cuando te sientas nervioso, recuerda que siempre puedes apagar y encender de nuevo."