# La Familia "Take Care"

# Libro de frases

TAKE CARE project

## INTRODUCCIÓN

Este Libro de frases tiene como objetivo ayudar a las personas a obtener nuevas habilidades lingüísticas relacionadas con asuntos de salud en España. Cuando la gente se siente mal o sufre una enfermedad, acuden al médico para recibir tratamiento. Pero si no hablan español, pueden experimentar problemas reales a la hora de comunicarse con un doctor u otro personal sanitario. El Libro de frases ayudará a las personas a superar barreras lingüísticas y culturales y mejorará la comprensión mutua entre los pacientes y los profesionales sanitarios.
Los principales “actores” en el Libro de frases son los miembros de la familia “Take Care” - la madre, el padre, la hija, el hijo y la abuela. Los verás en diferentes situaciones. Por ejemplo, firmando un seguro médico, visitando al médico, al dentista o adquiriendo medicamentos en la farmacia. Participarás en sus debates sobre cómo llevar una vida saludable y escucharás algunos consejos sobre la prevención en la salud.

El Libro está dividido en 12 temas y cada uno de ellos incluye palabras clave, frases y diálogos. Además, hay una descripción de las partes del cuerpo humano y algunos síntomas comunes.
El Libro de frases es parte del producto principal del proyecto Take Care - Guía de lenguaje sanitario para migrantes - creado por socios de 8 países europeos (Bulgaria, Chipre, Alemania, Lituania, Países Bajos, Portugal, Rumanía y España). La Guía de lenguaje sanitario incluye también un “abanico de palabras” y una “ruta médica”. El abanico de palabras proporciona las palabras de cada tema traducidas a 17 idiomas y se puede utilizar en paralelo al Libro de frases. La ruta médica aporta información sobre el sistema de salud del país, incluyendo emergencias, seguros, asistencia primaria, maternidad, cuidado de personas mayores, etc.
Todos los materiales de aprendizaje, junto con ejercicios para el auto-estudio y un Kit de emergencia de lenguaje básico de ayuda a los profesionales sanitarios para comunicarse con migrantes en situaciones de emergencia, están disponibles en la página web del proyecto Take Care: **www.takecareproject.eu**

IMPORTANTE: Por favor, tenga en cuenta que el Libro de frases y los demás productos del proyecto Take Care NO tienen como objetivo enseñar medicina y NO pretenden ser precisos en lo que se refiere a cualquier condición médica o sugerencias de tratamiento. Todas las situaciones médicas que se describen en el libro tienen el único propósito de ilustrar el uso de la lengua en el contexto de determinados temas de salud.

## la Familia “Take Care”

Padre

Madre

Hija

Hijo

Abuela


Seguro 1
Estilo de vida saludable / Prevención 2
Accidente / Emergencia / Lesión 3
Visitando al médico de familia 4
En el hospital 5
Enfermedades (crónicas) 6
En el dentista 7
Embarazo y salud infantil 8
Salud mental y neurológica 9
Salud geriátrica 10
Fisioterapia 11
En la farmacia 12
Partes del cuerpo 13
Síntomas comunes 14

# Seguro

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- agente
- cuota anual
- beneficios
- copago
- límites de cobertura
- salud
- centros de salud
- seguro de salud
- tarjeta de seguro de salud
- contrato de seguro
- compañía aseguradora
- cobertura de seguro
- número de seguro
- intermediarios/mediadores
- cuota mensual
- servicio de enfermería en el hogar
- propio riesgo/responsabilidad
- cuota de pago
- política
- seguro complementario

**El padre “Take Care” va a una compañía de seguros de Salud para que firme un contrato de seguro para su familia.**

Necesito información sobre seguros médicos.

Buenos días. ¿Qué puedo hacer por usted?

¿Individual o familiar?

Familiar. Para mí, mi esposa embarazada y nuestros hijos - nuestra hija tiene 14 años y nuestro hijo 5.

Aquí hay información sobre nuestros planes de salud con la cobertura del seguro y las cuotas.

Gracias.

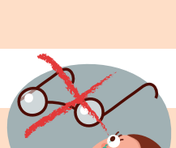
## Frases

**Querría hacerme un contrato de seguro.**

**¿Cuánto es la cuota anual/mensual?**

**¿Cuándo recibiré mi tarjeta del seguro médico?**

**¿Quién es mi intermediario/mediador/agente?**



**¿Cuáles son los límites de la cobertura y los beneficios?**

# Estilo de vida saludable / Prevención

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- activo
- función corporal
- montar en bicicleta
- bailar
- beber agua
- detección temprana
- comer sano
- ejercicios
- comida rápida
- frutas
- saludable
- estilo de vida saludable
- correr
- prevención
- dulces
- natación
- relajarse
- alimentos sin refinar
- verduras
- vitaminas
- caminar
- integral

La familia “Take Care” ha recibido un folleto informativo sobre un estilo de vida más saludable.

¡Coma sano! ¡Desayune y no se salte comidas!

Coma más frutas y verduras. Proporcionan las vitaminas necesarias.

Beba suficiente agua. Es esencial para nuestro cuerpo.

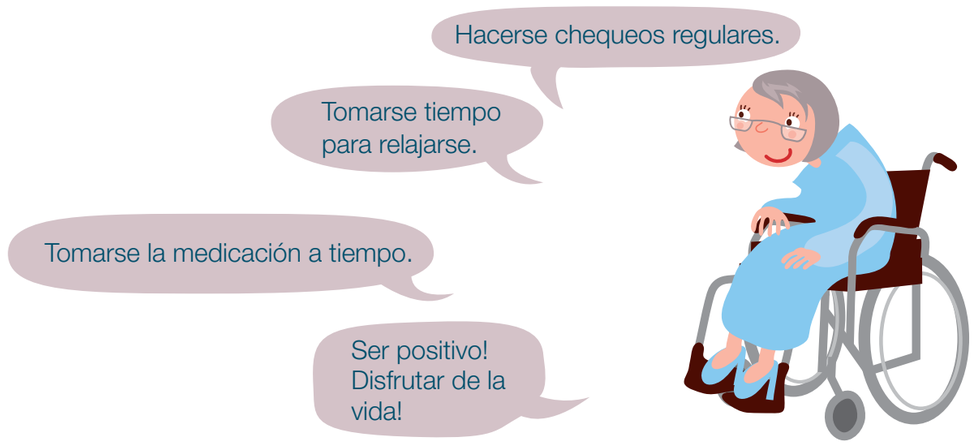
Coma/use alimentos sin refinar.

Limite los dulces, la comida rápida y de alcohol.

No fume.

La familia “Take Care” está realizando sugerencias sobre cómo ser más activo.

La abuela de “Take Care” tiene buenas ideas sobre la prevención.

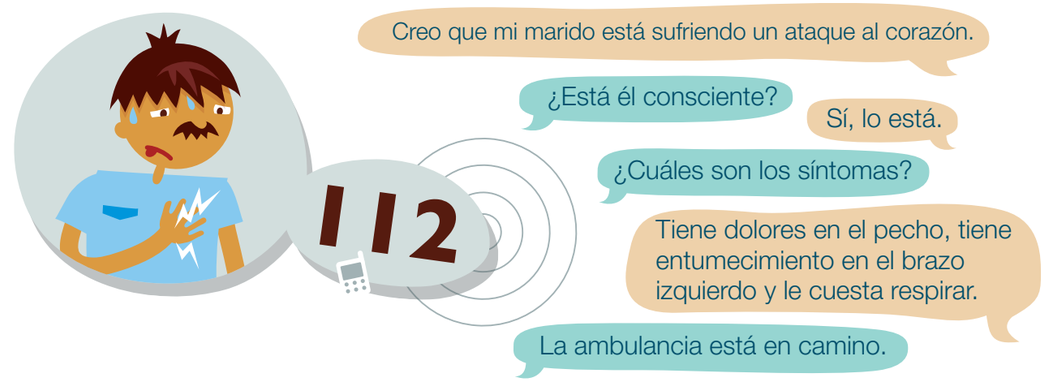


# Accidente / Emergencia / Lesión

PALABRAS EN EL GLOSARIO*

- accidente
- reacción alérgica
- ambulancia
- mordedura
- hemorragia
- presión sanguínea
- rotura
- quemarse (la mano)
- dolor en el pecho
- asfixia
- consciente
- urgencias
- sala de urgencias
- número de teléfono de urgencias
- desmayo
- primeros auxilios
- fractura
- ataque al corazón
- latido del corazón
- ayuda
- herido
- cuidados intensivos
- entumecimiento
- dolor
- pulso
- tener dificultades para respirar
- derrame cerebral
- trauma
- inconsciente
- herida

**El padre “Take Care” está sufriendo un ataque al corazón y la madre llama al 112.**




**Primeros Auxilios Consejos.**

## Ataque al corazón

Ponga a la persona en una posición cómoda. Llame al 112.

## Hueso roto

Inmovilice la fractura para evitar movimientos innecesarios hasta que llegue el médico.

## Fiebre

Un bebé o un niño tiene una temperatura elevada. Retire el exceso de ropa y proporciónele líquidos como agua o zumo.

**Frases cortas**

**Me caí por las escaleras y me golpeé la cabeza.**

**Me he roto la pierna/el brazo.**

**Necesito ayuda.**

**Me he quemado la mano.**

**Estoy teniendo una reacción alérgica.**

# Visitando al médico de familia

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- cita
- presión sanguínea
- análisis de sangre
- quejas
- mareado
- médico de familia
- gripe
- dolor de cabeza
- fiebre alta
- enfermo
- enfermedad
- resultados del laboratorio
- periodo (menstruación)
- embarazada
- prescripción
- carta de derivación
- certificado de baja por enfermedad
- somnoliento
- dolor de garganta
- dolor de estómago
- beber
- comer
- ayunar
- ganar peso
- perder peso
- dormir
- análisis de orina
- vómitos
- débil
- preocupado

## Frases

**Voy a tomar su pulso.**

Estoy preocupado.

Me siento mal/débil/mareada.

Siempre me siento con sueño.

No puedo dormir.

He perdido peso.

Tengo mucho estrés.

**Voy a tomarle la temperatura.**

**Voy a tomar su presión sanguínea.**

**Voy a ponerle una inyección.**

**Voy a vendar la herida.**

**Usted tiene que ayunar (no coma ni beba).**

**Abra la boca, por favor, y diga ‘aa’.**

## La madre “Take Care” va a ver al médico

¿Qué le ocurre?

No me siento bien. Vomito todas las mañanas.

¿Tiene fiebre?

No, no tengo.
Pero me siento mareada.

¿Tiene dolor de cabeza?

No.

¿Es su periodo regular?

No exactamente.

Le sugiero que se haga un test de embarazo.

# En el hospital

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- reacción alérgica
- diagnóstico
- digestión
- doctor
- servicio de urgencias
- hospital
- sala de cuidados intensivos
- especialista en
- medicina interna
- laboratorio
- historial médico
- neurólogo
- enfermera/o
- analgésico
- operar
- especialista
- cirujano
- cirugía
- terapia
- recibir el alta
- dar el consentimiento
- curar
- hacer dieta
- examinar
- doler
- recuperarse
- sufrir dolor
- tratamiento
- sala de espera
- sala (departamento del hospital)
- ronda de visitas

**El padre “Take Care” tiene problemas con su estómago y fue al hospital para hacerse unas pruebas. Analiza los resultados con el médico.**

¿Necesito una operación?

Sí. Tendrá que dar su consentimiento para ello. Rellene este formulario, por favor.

¿Hay algo más que deba saber?

Le llevaremos a la sala de cuidados intensivos. Por favor, no coma ni beba antes de la cirugía. ¿Tiene alguna alergia?

Soy alérgico a la penicilina. ¿Cuánto tiempo tendré que permanecer en el hospital?

Será dado de alta en pocos días.

**Después de la cirugía, el padre tiene que pasar un par de días en el hospital. Durante la ronda diaria, el médico habla con él.**

¿Cómo se siente hoy?

Todavía tengo dolor por la cirugía. No puedo ir al baño.

¿Puede dormir por la noche?

Sólo con analgésicos.

Todavía necesita tiempo para recuperarse.

¿Cuándo puedo empezar a comer normalmente otra vez?

Puede dejar su dieta especial una vez su digestión haya vuelto a la normalidad.

# Enfermedades (crónicas)

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- SIDA
- Alzheimer
- artritis
- asma
- ceguera
- cáncer
- enfermedad cardiovascular
- contagioso
- sordera
- diabetes
- dieta
- epilepsia
- micción frecuente
- insuficiencia cardíaca
- hereditario
- sistema inmune
- infección
- enfermedades infecciosas
- inflamación
- osteoporosis
- doloroso
- Parkinson
- neumonía
- reumatismo
- temblores
- agotamiento
- sufrir diabetes
- tumor
- úlcera

## Frases

Me siento agotado.

Me duele la rodilla.

Tengo problemas para dormir.

Me tiemblan las manos.

¿Se siente cansado a menudo?

¿Alguien en su familia sufre diabetes?

¿Come muchas cosas dulces?

La abuela “Take Care” no se siente bien y va a ver al médico.

No me siento bien, doctor. Mi pierna está hinchada y me duele. Tengo problemas para caminar. ¡Y siempre tengo sed!

¿Duerme bien?

Sí, pero me levanto para ir al baño varias veces durante la noche.

Le enviaré al laboratorio para hacerse análisis de orina y de sangre y ver cuál es el problema.

# En el dentista

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- anestesia
- ortodoncia
- puente
- diente canino
- cavidad
- masticar
- roto
- limpieza
- corona
- hilo dental
- rayos x dentales
- dentista
- perforar
- relleno
- fisurado
- implante
- diente molar
- enjuague bucal
- adormecido
- nervio
- higiene bucal
- placa
- endodoncia
- sensible al frío/calor
- punzar
- sarro
- diente
- funda
- cepillo de dientes
- blanqueador de dientes

## Frases

**Abra la boca, por favor.**

**Cierre la boca, por favor.**

**Enjuáguese la boca, por favor.**

**Necesita cepillar mejor sus dientes.**

**Tenemos que matar el nervio.**

**La hija “Take Care” ha tenido dolor de dientes durante un par de días y va a ver al dentista.**

Me duele un diente desde hace algún tiempo y cada vez está peor. Es uno de mis dientes caninos.

¿Le duele todo el tiempo?

Sobre todo cuando estoy comiendo.

¿Es sensible al frío o al calor?

Sí, mucho.

Probablemente sea una caries. Abra la boca por favor... Sí, necesita un empaste. Vamos a anestesiarla y luego volveré.

**La abuela “Take Care” tiene problemas con un puente.**

Siento que mi puente está suelto y se mete comida. Ya no puedo masticar en este lado.

Déjeme ver...
Sí, deberíamos sustituir este puente, es viejo. Ya puede cerrar la boca.

¿Cuáles son las opciones disponibles hoy en día?

Aquí tiene un folleto informativo acerca de las diferentes opciones.

Lo leeré con cuidado y volveré a ponerme en contacto con usted.

# Embarazo y salud infantil

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- preparación al parto
- lactancia
- chequeo
- dar a luz
- tracto gastrointestinal
- ginecólogo
- fiebre
- atención de maternidad
- baja por maternidad
- sarampión
- comadrona
- náuseas matinales
- paperas
- pediatra
- embarazo
- test de embarazo
- gimnasia prenatal y de recuperación
- chequeo médico prenatal
- viruela
- vacunarse contra
- una enfermedad
- vomitar
- dolor de estómago
- vacunación
- vacuna

La madre “Take Care” sabe que está embarazada y hace una lista de preguntas para su compañía de seguro sanitario.

**¿Hay chequeos preventivos para los bebés?**
**¿Dónde puedo dar a luz?**
**¿Dónde puedo realizar gimnasia prenatal y de recuperación?**
**¿Dónde puedo tomar clases prenatales?**
**¿Qué servicios de matrona están disponibles?**
**¿Cuáles son mis derechos de baja por maternidad?**
**¿Cuáles son los derechos de baja por paternidad?**

El hijo “Take Care” tiene dolor de estómago y ha estado vomitando toda la noche. Su madre recibe un volante y pide cita con un pediatra.

Buenos días, ¿qué puedo hacer por el joven?

Ha estado vomitando toda la noche y no puede comer nada.

¿Vomitó también después de consumir líquidos?

No, ha podido tomar un poco de té.

¿Ha tenido fiebre?

Sí, esta mañana 38°C.

Es bastante alta para la mañana. Debería quedarse en la cama. Asegúrese de que bebe suficiente. Le daré medicación para bajar la fiebre y para estabilizar el tracto gastro-intestinal. Si mañana no mejora, por favor venga otra vez.

# Salud mental y neurológica

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- adicto
- ansioso
- apetito
- trastorno cerebral
- causa
- conmoción
- deprimido
- depresión
- trastorno de la alimentación
- trastorno emocional
- examen
- fatiga
- intoxicante
- irritabilidad
- explicación
- nervioso
- sistema nervioso
- obsesivo
- ataque de pánico
- presión de grupo
- psiquiatra
- trauma psicológico
- psicólogo
- convulsión
- seguro de sí mismo
- estrés
- síntoma
- dañar
- determinar
- descansar

Frases

| | |
|---|---|
| Tengo mucho estrés. | Debería descansar. |
| Me siento muy ansioso. | No debe obsesionarse. |
| A menudo tengo ataques de pánico. | Debería tener más seguridad en sí mismo. |
| No tengo apetito. | Debería hacer cosas que le gusten. |
| Muchas veces quiero estar solo. | Debería ir a ver a un profesional. |
| No tengo energía. | Podría unirse a un grupo de apoyo. |

La madre “Take Care” visita a un neurólogo porque está preocupada por su hijo.

Doctor, mi hijo tuvo convulsiones mientras dormía anoche.

¿Le había ocurrido esto antes?

No. ¿Cree que podría tener un trastorno cerebral?

Vamos a hacer algunas pruebas para determinar la causa de la convulsión.

**Los padres “Take Care” van a una conferencia sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes. Le preguntan al ponente.**

¿Cómo afecta el alcohol a una persona?

El alcohol es una sustancia intoxicante que puede dañar el hígado y el sistema nervioso.

¿Por qué los adolescentes comienzan a beber?

A menudo empiezan a beber por la presión del grupo. Beben porque sus amigos lo hacen.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos?

Los padres deben brindar apoyo y estar alerta.

# Salud geriátrica

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- corsé
- brazo roto
- pierna rota
- escayola
- rico en calcio
- estreñimiento
- deshidratación
- demente
- demencia
- mareo
- fractura
- fracturado
- atención médica
- de las personas
- mayores
- audífonos
- hipertensión
- pérdida de equilibrio
- lapsus de memoria
- actividad física
- fisioterapeuta
- centro de rehabilitación
- ejercitar
- prevenir
- sala de rayos x

**La abuela "Take Care" perdió el equilibrio y cayó en casa.**

Me duele mucho el brazo, doctor.

¿Tiene este dolor frecuentemente?

No, me caí y me lastimé.

Vamos a ir a la sala de rayos X para ver si está fracturado.

**Más tarde**

Mmm, por desgracia, está fracturado. Deberá usar una férula o una escayola.

¿Cuánto tiempo voy a tener que llevar la escayola?

Durante un mes por lo menos. Puede que tenga que visitar a un fisioterapeuta después.

**La abuela "Take Care" tiene un problema de audición y visita a un especialista.**

Tengo problemas para oír bien. Entiendo mal lo que la gente dice y doy respuestas equivocadas. Pongo el volumen del televisor demasiado alto.

Voy a examinar sus oídos. Puede que usted tenga que usar un audífono.

**Un cartel con consejos saludables para personas mayores.**

**Coma más frutas y hortalizas frescas para prevenir el estreñimiento.**

**Beba mucha agua para evitar la deshidratación.**

**Reducir la sal en su dieta ayuda a prevenir la hipertensión.**

**Participe en actividades que ejerciten su mente como la lectura o la pintura.**

**Considere unirse a un grupo local de personas mayores.**

**Pase tiempo al aire libre y coma alimentos ricos en calcio. Esto protege los huesos y previene fracturas.**

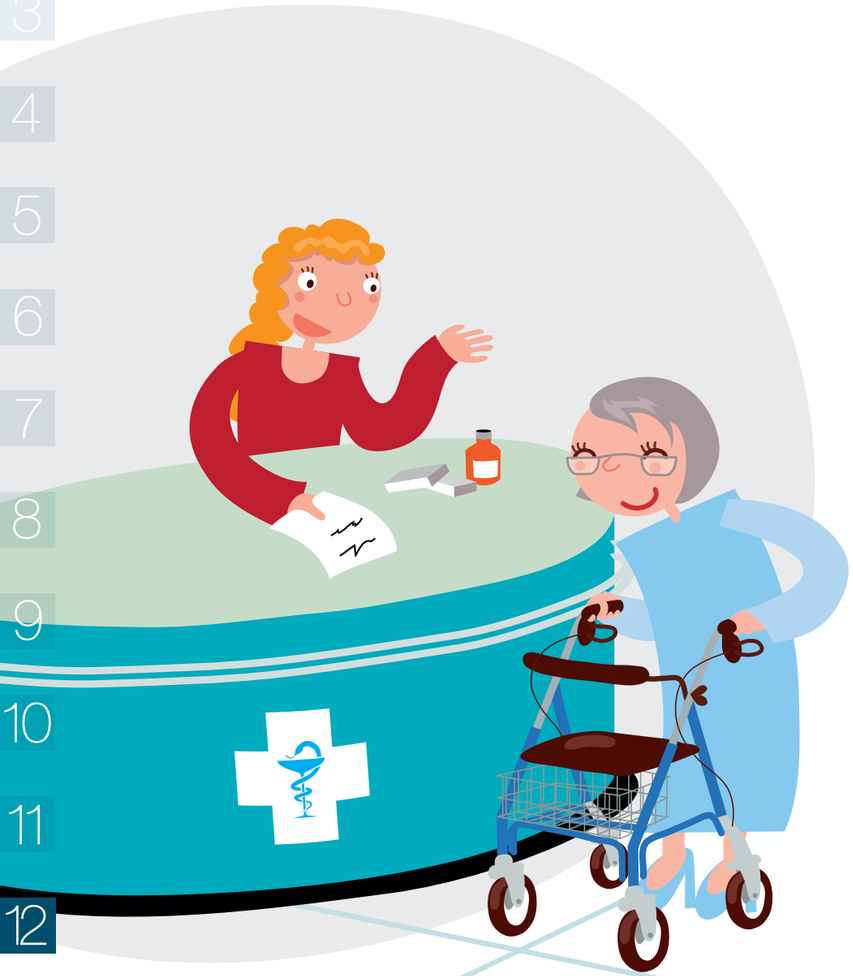
# Fisioterapia

PALABRAS EN EL GLOSARIO

- de espaldas/hacia atrás
- delante/hacia delante
- masaje
- movilidad (capacidad de movimiento)
- músculos
- fuerza
- activar
- doblar
- aumentar musculatura
- hacer daño
- moverse
- relajarse
- aliviar tensión
- estirar
- hacer ejercicios
- tensar

El padre “Take Care” tiene problemas de espalda y visita a un fisioterapeuta.
El fisioterapeuta le dice lo que debe hacer.

# En la farmacia



PALABRAS EN EL GLOSARIO

- vendaje
- antes/durante/ después de las comidas
- cápsula
- medicamentos de venta libre
- crema
- dosis diaria
- desinfectante
- apósitos
- gotas
- farmacéutico
- tableta efervescente
- fecha de caducidad
- homeopáticos
- infectado
- sistema inmune
- prospecto
- medicación
- ungüento
- analgésico
- farmacéutico
- píldora
- escayola
- prescripción
- sensible a
- efectos secundarios
- jarabe
- pastillas/comprimidos
- aumentar la resistencia
- supurar/ulcerarse
- bien tolerado

## Frases

**¿Afectará esto a otra medicación?**

**No necesita receta para este medicamento.**

**Por favor, preste atención a la fecha de caducidad.**

**La madre “Take Care” siente que se está resfriando y va a la farmacia.**

Siento que me estoy resfriando y necesito algo para aumentar mi resistencia.

Yo recomendaría este medicamento de aquí. Es medicina sin receta.

Bueno, ¿qué es?

Es buena para su sistema inmunológico.

¿Causa algún efecto secundario?

No tiene efectos secundarios.

Ok, suena bien, me lo llevo.

¿Prefiere gotas o comprimidos?

Gotas por favor. ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?

La dosis diaria es de 20 gotas por la mañana y 20 por la noche. Se debe tomar durante las comidas.

Gracias, adiós.

**El padre “Take Care” necesita un poco de pomada para su hijo y va a la farmacia.**

Mi hijo tiene un dedo del pie dolorido. Está infectado. Necesitamos una pomada.

¿Qué edad tiene su hijo?

Tiene 5 años.

Yo le recomendaría esta. Es desinfectante.

Bien. Voy a necesitar algunas vendas también.

Estas son algunas vendas pequeñas. ¿Necesita escayola también?

Sí, me llevaré las dos cosas. ¿Hay algo más que podamos hacer?

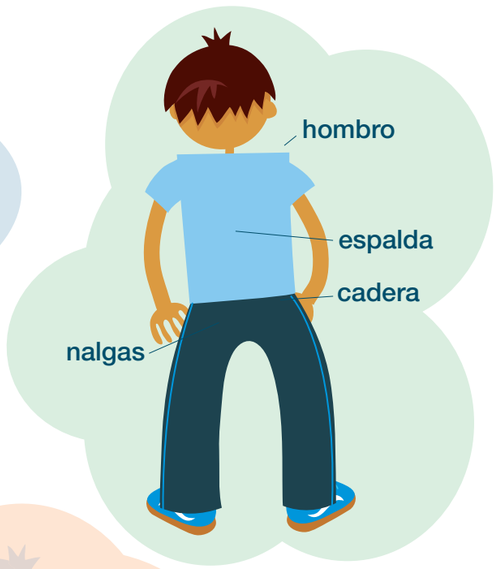
Vale, gracias.

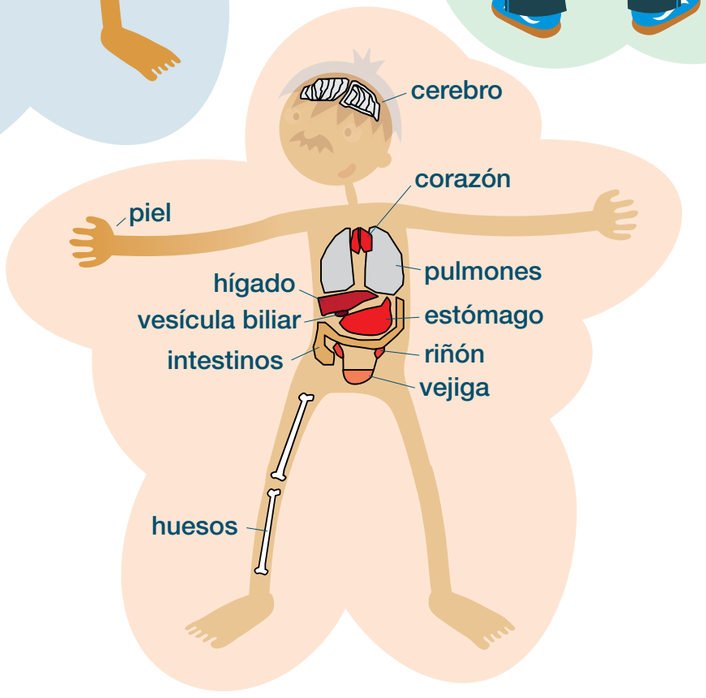
Mantenga el dedo seco. ¡Así que nada de duchas en los próximos días!

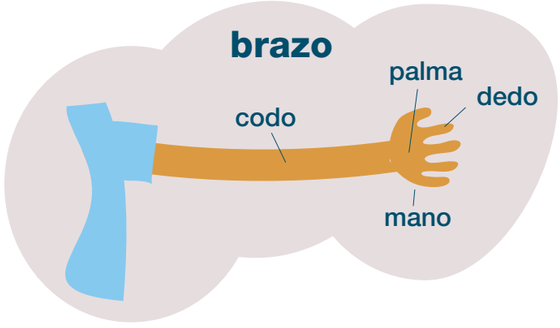
Su hijo debería ir al médico si no mejora.

¡Gracias por su ayuda!

# Partes del cuerpo





# Síntomas comunes

## Tipos de dolor

sordo
agudo
punzada
quemazón
calambres

## Principalmente cardiovasculares

dolor en el pecho
palpitaciones
angina
una sensación de presión en el pecho
mareo

## Relacionados con la piel

erupción
bulto
picor
cicatriz
hematoma
puntos
lunar
hinchazón
enrojecimiento
quemadura (solar)
corte
ampolla
picadura

## Síntomas generales

fiebre
náuseas
debilidad
fatiga
mareos
somnolencia
sudores
escalofríos
pérdida de peso
aumento de peso
sed
sangrado
nariz sangrante
pérdida de apetito
hinchazón

## Principalmente gastrointestinales

náuseas
vómitos
diarrea
estreñimiento
hemorroides

## Principalmente respiratorios

tos
toser sangre
flema
nariz congestionada
garganta irritada
dificultad para respirar
estornudo

## Relacionados con el sistema nervioso/ Psicológicos

migraña
convulsiones
parálisis
habla confusa
entumecimiento
desmayo
sensible a la luz
amnesia
ansiedad
depresión
problemas para dormir
insomnio
confusión
delirio

Enero 2014

Diseño: Delian Rashkov
Ilustraciones: Nancy Kers

## Socios

Pressure Line
visuele en creatieve communicatie
www.pressureline.nl

kutu
www.kutu-bg.eu

sprachinstitut
dialoge
www.dialoge.com

INSTITUTO DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SOCIALES
IFES
www.ifes.es

flep
Formação, Línguas e Estudos Portugueses
www.flep.pt

SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION
www.synthesis-center.com

ih
Soros International House
www.sih.lt

www.umfiasi.ro

TAKE CARE project

www.takecareproject.eu

Lifelong Learning Programme

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.