



CURSO DE COMPRENSIÓN AUDITIVA - LECCIÓN 3: SALUD Y MEDICINA

TAREA 1

Adaptado de:

<https://www.enfermedadandradevalverde.com/recomendaciones-para-tener-bienestar-fisico-y-mental/>

SPANISH
WITH
VICENTE

Descripción de la tarea: Vas a escuchar una conferencia del nutricionista Daniel Espósito, autor del libro *Vive y deja vivir* (mejor). A continuación tendrás que elegir la respuesta correcta entre A, B y C.

SPANISH
WITH
VICENTE

1. Daniel Espósito afirma que...

- a) nadie como uno mismo puede cuidar su propio cuerpo.
- b) lo más importante para un correcto autocuidado es no sentirse obligado.
- c) el autocuidado consiste en tomar conciencia de lo importante que es prevenir la salud.

2. El nutricionista sostiene que...

- a) la alimentación de cada uno tiene que tener como objetivo principal mantenernos dentro de nuestro peso.
- b) una alimentación correcta nos previene de una serie de enfermedades.
- c) aunque la alimentación es una pieza clave del bienestar, lo más importante es evitar las enfermedades cardiovasculares.

3. Según Daniel Espósito...

- a) el consumo excesivo de sal se puede contrastar con un consumo equivalente de azúcar.



- b) es necesario reducir el consumo de sal y azúcar si pretendemos incrementar el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- c) un consumo excesivo de sal puede derivar en problemas de metabolismo.

4. Espósito señala que...

- a) los fumadores tienen el mismo riesgo de padecer cáncer que los alcohólicos.
- b) una persona fumadora tiene más posibilidades de padecer cáncer que otra que no lo sea.
- c) el consumo de tabaco permite diagnosticar enfermedades como las cataratas oculares.



5. Para Daniel Espósito...

- a) cualquier persona puede practicar algún tipo de actividad física.
- b) las personas que practican una actividad física tienen que intentar mirarse en los deportistas de élite para superarse.
- c) el deporte está al alcance de cualquier persona si cuenta con determinadas condiciones físicas.

TAREA 2

Adaptado de: <https://www.opinionmedica.es/secciones/entrevista.html>

Descripción de la tarea: Vas a escuchar una entrevista con Helga María Castillo Bueno, Directora de Unidad Asistencial de Centros de Salud, en la que habla de cómo han afrontado los centros de salud la pandemia de Covid-19. A continuación tienes que señalar la respuesta correcta entre A, B y C.

1. Helga María Castillo Bueno afirma que...

- a) al principio, los profesionales médicos tenían directrices claras.
- b) el virus se descontroló los primeros días por no cumplir las medidas.
- c) en los primeros momentos de la pandemia hubo que ir adaptándose.

2. Para la doctora, los centros de atención primaria...

- a) han servido como el primer mecanismo de contención del virus.
- b) se han visto al límite de sus posibilidades debido a la saturación hospitalaria.
- c) han sido la principal puerta de entrada del virus.

3. Castillo Bueno sostiene, respecto a la propagación del virus, que...

- a) la población tiene que comprometerse psicológicamente.
- b) debe a que mucha gente no respeta las medidas de seguridad básicas.
- c) las personas responsables están agotadas psicológica y físicamente.

4. Según la doctora Castillo Bueno, el papel de los sanitarios ...

- a) ha tenido altibajos.
- b) ha sido intachable.
- c) ha estado supeditado a las bajas laborales.


5. Helga María Castillo Bueno asegura que los sanitarios...

- a) están preparados ante la falta de vacunas.
- b) cuentan con dosis suficientes de vacunas actualmente.
- c) están dispuestos a administrar las vacunas de las que dispongan.

TAREA 3

Adaptado de:

Descripción de la tarea: Vas a escuchar a dos personas, Virginia y Martín, hablando sobre la medicina convencional, la medicina alternativa y la tradicional. A continuación, indica si los enunciados se refieren a Marta (A), a Julián (B) o a ninguno de los dos (C).

	A. Virginia	B. Martín	C. Ninguno
1. Dice que muchos no consideran medicina a ciertas terapias alternativas.			
2. Dice que la medicina alternativa sustituye a la convencional.			
3. Dice que en enfermedades graves donde la medicina convencional no funcione hay que intentar terapias alternativas.			
4. Dice que la medicina tradicional tiene en cuenta la armonía del individuo en un contexto comunitario.			
5. Dice que escepticismo respecto a la tradicional es porque son terapias marginales.			

Respuestas:

Tarea 1

1. A
2. B
3. C
4. B
5. A

Tarea 2

1. C
2. A
3. B
4. B
5. C

Tarea 3

1. A
2. A
3. C
4. B
5. C

Transcripciones:

***Las partes marcadas en rojo indican que ahí se encuentra la parte que nos ayuda a saber si la respuesta es correcta/incorrecta.**

TAREA 1

Estar a gusto con uno mismo es fundamental para ser feliz, además de permitirnos ser mucho más productivo en cualquier ámbito de la vida. Por ello, hoy queremos aprovechar este encuentro para daros algunos consejos de salud con los que podrás mejorar tus hábitos de vida, adaptándolo a tus gustos y preferencias.

Es importante hacer una puntualización: cuando hablamos de salud no solo hablamos de no padecer enfermedades, sino de tener cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos de nuestra vida. Y tan importante es una cosa como la otra.

Empecemos por una obviedad, pero que no siempre la tenemos presente: nadie nos va a cuidar mejor que nosotros mismos. Es decir, el autocuidado es crucial tanto para prevenir enfermedades como para tener una calidad de vida.

Cada uno es responsable de su vida, de lo que come, bebe y del deporte que practique, por ejemplo, siendo también responsable de la preservación de su propia salud y la prevención de enfermedades. Esto no debemos olvidarlo nunca. Nadie nos obliga a tener una mala dieta o un hábito perjudicial.

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. En este sentido, podemos decir que se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes que elegimos para preservar y mejorar nuestra salud. Para ello, vamos a proponerte una serie de consejos de salud que te ayudarán a mejorar tu bienestar físico y mental.

El primero de ellos es cuidar tu alimentación. Cuando hablamos de bienestar, la alimentación es una pieza clave y tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida. Debemos darle a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, debemos mantenernos en un peso óptimo, con lo que reduciremos el riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad, como las cardiovasculares.

¿Cómo cuidar la alimentación? Pues lo más importante es tomar una gran cantidad de frutas, vegetales y granos integrales, que es la base de la alimentación. Una alimentación óptima ha de contar con al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

También es muy importante comer siempre a las mismas horas, y no saltarte ninguna comida, ya que puede hacer que comas más de lo necesario en la siguiente. Y si no hay que saltarse ninguna comida, bajo ningún concepto hay que saltarse el desayuno, ya

que aporta a nuestro organismo la energía que necesita para estar activo durante la mañana.

Ya más en detalle, es importante reducir el consumo de sal y de azúcar, ya que incrementan de forma considerable el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Mantén tu cuerpo hidratado con dos litros de agua diarios. Esto te permitirá además eliminar toxinas, mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

El segundo elemento, también importantísimo, es evitar el consumo de alcohol y fumar.

Según asegura la Organización Mundial de la Salud, el alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo y está asociado a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento. Esto no quiere decir no consumir nada de alcohol, pero sí que el consumo siempre ha de ser moderado.

Al igual que el alcohol, el tabaco está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos. Además, es responsable de más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares.

El tercer punto de una vida sana y feliz es la actividad física.

Y es que el deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes. El deporte está al alcance de cualquiera. No necesitas correr los 100 metros como Usain Bolt, nadar como Michael Phelps o jugar al fútbol como Messi. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, aunque solo sea caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud.

Para empezar, te ayuda a mantenerte en tu peso. También contribuye a controlar el nivel de azúcar en sangre, y reduce el riesgo de enfermedades coronarias. También favorece la calidad del sueño, reduce el riesgo de muerte prematura y, además, aumenta la autoestima.

TAREA 2

Helga María Castillo Bueno estudió en la Facultad de Medicina de Granada. Tras unos años de sustituciones, trabajó nueve años en Pinos Puente. En 2007 aprobó las oposiciones del SAS de Médico de Familia en Atención Primaria. En 2017 comenzó su andadura en gestión como directora de Unidad Asistencial de Alfacar y, desde finales de 2019 hasta mitad del 2020, trabajó como adjunta a la Dirección de Salud del Distrito Granada Metropolitano. En julio de 2020 regresó a su labor en los centros de Salud como directora de Unidad Asistencial, donde se encuentra en la actualidad.

P. ¿Cómo se ha vivido esta pandemia en los centros de salud?

R. De forma muy dura, ha sido muy difícil. Nadie estaba preparado para una crisis sanitaria mundial. Se presentó de golpe y hubo que ir adaptándose a las circunstancias

según iban presentándose. El desconocimiento a lo que nos enfrentábamos, la incertidumbre, el cambio tan rápido de protocolos, la escasez de material de protección, el gran aumento de casos de forma tan rápida, el incremento tan importante de la demanda, el ver como tus compañeros se iban contagiando, la sensación de inseguridad en muchos momentos... todo ha sido vertiginoso. Al principio no podíamos más que actuar cuando aparecían los problemas. Pero afortunadamente de todo se aprende. En la segunda y tercera ola llevábamos mucho avanzado y se pudo planificar anticipándonos a lo que se sabía que iba a ocurrir. Ha sido y es un desgaste físico y psicológico muy importante. Los profesionales hemos trabajado muchas más horas de las que nos correspondían, a cualquier hora del día y de la semana según iba siendo necesario. Y todos con gran implicación.

P. ¿Qué importancia han tenido en esta crisis los centros de salud? ¿Cuál ha sido su papel?

R. La Atención Primaria ha sido y es clave en esta crisis. Su papel es fundamental y absolutamente necesario si queremos que esto acabe. Somos la primera puerta de entrada de los pacientes. La mayoría de los casos de pacientes contagiados, en torno a un 80% de ellos, son casos leves o moderados, sin complicaciones, que no acuden en ningún momento del proceso al hospital, se quedan en nuestro ámbito y se resuelve su problema de salud aquí. Estoy convencida de que con el trabajo de Atención Primaria se ha contribuido de forma muy importante a evitar el tan temido colapso de la atención hospitalaria. Hemos sido la primera trinchera. No nos olvidemos de que la mayoría de sanitarios fallecidos en esta pandemia han sido profesionales de Atención Primaria. También hemos asumido el rastreo de los contactos de los casos positivos, tarea que requiere mucho tiempo por cada caso, el estudio de contactos, la toma de muestras PCR, todo el peso administrativo de gestión de la incapacidad temporal de estos pacientes y de sus contactos, la atención intensiva de las residencias de ancianos, medicalizando las que lo han necesitado y ahora la vacunación de la población.

P. ¿Cómo ve la evolución de esta situación en la que vivimos?

R. Bueno, aunque estamos deseando que acabe ya, creo que no va a ser a corto plazo. Seguimos viendo continuamente gente que se salta las normas, que no cumple las medidas de seguridad, que piensa que esto no es real y que a ellos no les va a pasar, y esas actitudes contribuyen a la expansión del virus. Hay gente muy comprometida a la que hay que agradecerle lo bien que lo están haciendo, pero sigue habiendo bastante que no lo hacen, comprometiendo la salud de los demás. En cuanto a los sanitarios, estamos agotados físicamente, pero más psicológicamente porque esto se está alargando mucho en el tiempo, porque nuestras familias están en riesgo ya que nosotros nos exponemos cada día y eso nos pesa y nos preocupa mucho más que nuestro propio contagio, porque ha habido mucha gente que se ha quedado por el camino.

P. ¿Cómo ha visto desde dentro el papel de los sanitarios en la lucha contra el covid?

R. Excepcional, no puedo más que elogiar a todos y cada uno de los profesionales sanitarios en esta lucha, porque han dado más del doscientos por cien cada día, porque no han tenido horas ni días para realizar su jornada laboral, porque han llevado todo

esto con una sonrisa y con la mejor de las actitudes, porque cuando han tenido un bajón, que los ha habido, se han secado las lágrimas, se han recompuesto y han seguido en la lucha, porque han sacrificado en muchos casos el estar con su familia, porque la gran mayoría de los profesionales que se han contagiado no se han dado ni siquiera de baja laboral, aun teniendo fiebre y síntomas. Han seguido trabajando desde sus casas, haciendo teletrabajo para ayudar a sus compañeros porque sabían que no podían más, porque algunos de nuestros compañeros se han dejado literalmente su propia vida en esta lucha, desempeñando su trabajo hasta el último momento que sus fuerzas le han permitido. Es de verdad un orgullo pertenecer a este colectivo.

P. ¿Para cuándo estaremos todos vacunados?

R. No sabría decirle. Todo depende del volumen de vacunas que nos lleguen y cuándo nos lleguen. Nosotros estamos preparados para poder poner miles de vacunas al día si las tenemos. Tanto la infraestructura como el personal está preparado, solo nos falta que nos lleguen más dosis de las que actualmente disponemos.

P. Me imagino que es pronto para decir el tiempo en el que el Covid será erradicado.

R. Creo que ni los expertos en el tema son capaces, a día de hoy, de estimar una fecha de fin.

TAREA 3

VIRGINIA

Fuente: *adaptado* de <https://www.rchsd.org/health-articles/medicina-complementaria-y-alternativa/>

Antes que nada pienso que habría que aclarar los términos. Con medicina alternativa nos referimos a aquellas terapias que no se incluyen en el aprendizaje de la medicina convencional, como la acupuntura, el masaje terapéutico y las plantas medicinales. Muchas personas suelen considerar este tipo de terapias como ajenas a la medicina establecida, por eso reciben el nombre de “alternativas.”

Los países orientales cuentan con una larga tradición de enseñanza de estas medicinas alternativas. Pero hasta hace poco, la mayoría de los hospitales de Occidente no proporcionaban ningún tratamiento alternativo y las facultades de medicina occidentales no las enseñaban. Esto, sin embargo, está cambiando poco a poco.

Por ejemplo, los pacientes de los países occidentales se están volviendo más receptivos en cuanto a probar las medicinas alternativas, y han empezado a buscarlas. Como consecuencia, muchas escuelas de medicina occidental están empezando a enseñar estas técnicas y teorías médicas. Algunos hospitales y médicos están comenzando a complementar su práctica médica habitual con las técnicas alternativas.

Muchos pacientes y profesionales de la medicina utilizan los tratamientos alternativos junto con las terapias convencionales. Esto se conoce como medicina complementaria.

Tanto la medicina alternativa como la complementaria utilizan los mismos tipos de remedios para tratar un problema de salud. La diferencia es que la medicina alternativa a menudo se aplica en sustitución de las técnicas de medicina convencional, y esto no deja de ser controvertido. La medicina complementaria, sin embargo, se utiliza junto a la medicina convencional, no la sustituye.

Personalmente pienso que es muy arriesgado, además de irresponsable, sustituir un tratamiento, por ejemplo contra un cáncer o en una enfermedad grave, por un tratamiento alternativo que no ha sido contrastado. Sin embargo, es cierto que la medicina alternativa tiene en cuenta al paciente en su globalidad, no en tanto que enfermo, **de ahí que sea positivo que, en un tratamiento convencional contra el cáncer, o contra cualquier otra enfermedad grave, se pongan en marcha también tratamientos complementarios que tengan como objetivo la parte emocional del paciente.**

MARTÍN

Fuente: adaptado de:

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/medicina-convencional>

y de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000200002

No sé si habría que hacer unas diferencias tan drásticas entre tipos de medicina. Lo cierto es que la medicina convencional es el sistema por el cual los médicos y otros profesionales de la atención de la salud (por ejemplo, enfermeros, farmacéuticos y terapeutas) tratan los síntomas y las enfermedades por medio de medicamentos, radiación o cirugía. También se llama biomedicina, medicina alopática, medicina corriente, medicina occidental y medicina ortodoxa.

Lo que muchos achacan a la medicina convencional es que no contempla a la persona como una globalidad, como un todo, teniendo en cuenta todos los aspectos de su realidad, algo que sí tiene en cuenta la medicina tradicional. ¿Qué entendemos como medicina tradicional? **Pues es el conjunto de prácticas, creencias y conocimientos sanitarios basados en el uso de recursos naturales (plantas, animales o minerales), terapias espirituales y técnicas manuales que buscan mantener la salud individual y la de una comunidad.**

La medicina convencional es la medicina científica, considerada oficial en nuestro sistema de salud. Para muchos, ambas son prácticas aparentemente irreconciliables que se encuentran en las antípodas del ejercicio médico. Además de esa supuesta dicotomía o contradicción, se desenvuelven en una convivencia carente de horizontalidad y de respeto entre ellas. Se deja de lado y se menosprecia el valor de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. **El escepticismo deviene muchas veces en el desprecio y la marginación de estas prácticas. Sin embargo esto no debería ser así, ya que a menudo la medicina científica encuentra fundamentos teóricos en la medicina tradicional.**

