



LA SALUD

7

INTRODUCCIÓN

Por lo general, las personas suelen ser desconocedores del sistema sanitario; por ello, es conveniente darles un tiempo de adaptación y es conveniente que existan unidades didácticas como ésta que den una visión global de nuestro sistema público de salud. Debemos establecer actuaciones que procuren el acercamiento y la comunicación entre la población extranjera y profesionales sanitarios, pues contamos en nuestras clases con un número importante de personas pertenecientes a este colectivo.

A menudo se pueden establecer situaciones de desconocimiento mutuo entre la población extranjera y el sistema sanitario. Por lo general, suelen desconocer sus derechos y obligaciones como usuarios del sistema.

Esta unidad puede ser una buena herramienta práctica que facilite la conexión entre pacientes extranjeros y personal médico.

En primer lugar, hay cosas que deben quedar totalmente claras con respecto a las personas extranjeras que vienen a trabajar a España:

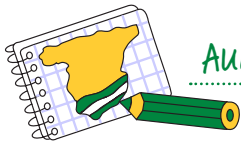
- Tienen derecho a la asistencia sanitaria pública de urgencia si contraen una enfermedad o tienen un accidente (cualquiera que sea su causa) hasta la situación de alta médica.
- Los inscritos en el padrón municipal en el que residan habitualmente tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que los españoles.

Por ello, los objetivos de esta unidad didáctica son:

- Adquirir instrumentos para poder comunicar aspectos comunes del cuerpo humano.
- Conocer otros aspectos de la cultura sanitaria e higiénica de nuestro entorno.

Se trata de un tema bastante complejo que se ha dividido en varias partes para facilitar su tratamiento en la clase. Esta división se ha hecho en función de pequeños centros de interés basados en las necesidades de comunicación del alumnado inmigrante:

- A) Conoce tu cuerpo.**
- B) Visita a la consulta médica.**
- C) Servicios relacionados con la salud.**
- D) Aprende a cuidarte.**



RECURSOS

Para desarrollar esta unidad didáctica se dispone de varios recursos de distinto tipo que se pueden integrar de esta forma:

LIBRO DEL ALUMNO	PROGRAMA INFORMÁTICO	LÁMINAS	VÍDEOS	AUDICIONES	OTROS
Conoce tu cuerpo.	Conoce tu cuerpo.	Láminas 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6 y 7.8.	Búsqueda de trabajo.		Tarjetas con las partes del cuerpo (Láminas 7.4 y 7.5) Pasatiempos
Visita al médico.	Visita al médico.	Láminas 7.9, 7.10, 7.11 y 7.12.	Cita telefónica Sala de espera En la consulta	Audio 24	- Tarjeta sanitaria. - Guía de conversación para el personal sanitario.
Servicios relacionados con la salud.	Servicios relacionados con la salud.	Láminas 7.13, 7.14, 7.15 y 7.16.			- Prospectos de medicamentos de uso cotidiano.
Aprende a cuidarte.	Aprende a cuidarte.	Lámina 7.17			- Refranes relacionados con la salud.

A Conoce tu cuerpo: El cuerpo humano

OBJETIVOS

→ Reconocer las distintas partes del cuerpo oralmente y por escrito.

CONTENIDOS

FUNCIONALES	LÉXICOS	GRAMATICALES	CULTURALES
- Expresarse con soltura refiriéndose al cuerpo humano	- Vocabulario de los distintos órganos, partes y aparatos de nuestro cuerpo usando los nombres más habituales.	- Distinguir el género masculino y femenino en las partes del cuerpo. - Formar los plurales y reconocer el uso del singular y del plural en dichas partes. - Estructura: órgano + SERVIR + PARA + función.	- Comparar el uso del género en los idiomas de origen.

Se puede iniciar con una lluvia de palabras o de ideas, como en la **actividad a**, para conocer el grado de conocimiento de nuestro alumnado en este campo. Podemos continuar con la **actividad b** utilizando fotos o dibujos de un hombre o/y una mujer. Señalamos las partes más importantes del cuerpo y las nombramos.

Posteriormente, desarrollamos la **actividad c**, en la que introducimos las partes de la cara: **“la frente, los ojos, las cejas, las pestañas, los labios, la boca, la nariz, las orejas, el mentón, la barbilla, las mejillas, los pómulos”**. Debemos de incidir que algunas partes de la cara se pueden llamar de distintas formas: **“las orejas, el oído, el pelo, la barba y el bigote”** en el hombre.

A continuación, podemos desarrollar **el tronco** y sus partes: **“el pecho, la cintura, la barriga, el vientre, el culo, los genitales”** (puede aparecer uno de frente y otro de perfil). Como ampliación al vocabulario, podemos sugerir los distintos nombres que se pueden oír de cualquiera de ellos. Posteriormente, desarrollamos las extremidades mediante la **actividad d**: **“los brazos con hombros, codos, muñecas, las manos. Las piernas, las rodillas, los tobillos, los pies”**.

Como complemento a las actividades relacionadas con el vocabulario planteado podemos realizar las **actividades e, f, g, h, i** o las siguientes actividades:

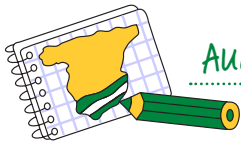
- De forma individual.- Ponemos las tarjetas con el lado del dibujo hacia arriba. Para ello, previamente debemos hacer una copia de las **láminas 4 y 5** y pegar el nombre de cada dibujo detrás. Después intentaremos recordar los nombres de todas las partes del cuerpo. Podemos comprobar si está bien simplemente dándole la vuelta a la tarjeta.
- Por parejas. Repartimos las tarjetas cada dos personas, una le muestra a la otra la foto o dibujo y le pide el nombre de la parte del cuerpo correspondiente.
- De forma individual o por parejas. Podemos hacer tres grupos de tarjetas: relacionadas con la cabeza, el tronco y las extremidades.
- Hacer parejas con las tarjetas de partes del cuerpo relacionadas. Ejemplo: brazos y piernas.
- Hacer una sopa de letras con dibujos de las partes del cuerpo para que el alumnado busque las palabras correspondientes.

Asimismo podemos plantear un texto en forma de jeroglífico en el que los órganos aparezcan dibujados y los sentidos con palabras, con el fin de cambiar el dibujo por la palabra que corresponda.

Actividad j. Se dan los nombres de las distintas partes del cuerpo, en las que, por lo general, falta alguna vocal y consonante. El alumnado completa hasta diez o doce de las palabras que van en el vocabulario anterior, haciendo que el artículo y el nombre concuerden en género y número.

A modo de refuerzo, en la **actividad l** podemos sugerir:

- Leer y comentar la **lámina 4**.
- Que cuente el cuento de Caperucita Roja: “cuando llega y esta el lobo en la cama....! Abuelita, abuelita... ¡Que ojos tan grandes tienes....son para verte mejor....” en su propio lengua.



B Visita al médico

OBJETIVOS

- Conocer los deberes y los derechos que tienen en materia sanitaria

CONTENIDOS

FUNCIONALES	LÉXICOS	GRAMATICALES	CULTURALES
- Expresiones en consulta médica para hacer entender posibles síntomas.	- Síntomas y enfermedades - Discapacidades más comunes. - Accidentes domésticos. - Los habituales en el medio sanitario (receta, volante...)	- Relacionar preguntas - Verbo DOLER. - Pronombres personales de O.D.: ME, TE, LE, NOS, OS, LES. - Discriminación DOLER/ESTAR/TENER. - El pretérito perfecto. - El participio. - Verbo DEBER + INFINITIVO.	- Documentos necesarios en España relacionados con la sanidad. - Remedios caseros para pequeños males usados en los distintos países de origen del alumnado.

La primera dificultad con la que nos encontramos a la hora de ir al médico es saber: “¿Cómo puedo obtener una tarjeta sanitaria?” Para ello podemos iniciar este apartado trabajando con una copia de la misma y respondiendo a las preguntas planteadas en la **actividad a**:

• ¿Qué es una tarjeta sanitaria?

Es el documento necesario para acceder a los centros y a los servicios y prestaciones sanitarias. Se trata de un documento individual e intransferible que sólo podrá ser utilizado por el titular de la tarjeta.

• ¿Qué es imprescindible para obtenerla?

Para obtener este documento es imprescindible estar empadronado.

• ¿Dónde se puede solicitar?

Se puede solicitar en los Centros de Salud o en cualquier Agencia Sanitaria de la Comunidad.

• ¿Qué documentos se necesitan para obtener la tarjeta?

Los documentos que se necesitan para obtener la tarjeta son:

1. Pasaporte o documento que acredite tu identidad.
2. Certificado de Empadronamiento, que se obtiene en los Ayuntamientos.
3. Documento de Afiliación a la Seguridad Social, el cual se puede obtener en cualquier oficina de la Tesorería de la Seguridad Social.

• ¿Puede un inmigrante irregular obtener la tarjeta sanitaria?

Para que un inmigrante irregular obtenga la tarjeta sanitaria sólo necesita estar inscrito en el padrón municipal, aunque no se encuentre regularizado.

Pero este simple hecho lleva consigo una serie de complicaciones que evita en muchos casos el acceso al sistema sanitario:

- La primera complicación es justificar donde viven, “necesitan un contrato de alquiler y sin papeles no pueden acceder a él, o por ejemplo tener el pasaporte, que si lo han perdido es un documento irrecuperable porque en su país de origen no se lo van a volver a expedir”.
- A estos problemas se añade el hecho que desde 2003 las distintas Administraciones del Estado, entre ellas la policía, tienen acceso a la información que aparece en el padrón, lo que retrae a los inmigrantes ilegales a recurrir a esta herramienta para obtener la tarjeta sanitaria.
- El problema principal con el que nos encontramos es: “muchas personas en nuestro país no saben que pueden acceder a los servicios sanitarios.”

• ¿Qué puedes hacer hasta que te llega la tarjeta de asistencia sanitaria?

Una vez realizados todos los trámites, la Tarjeta Sanitaria te llegará por correo a tu domicilio. Hasta ese momento, podrás usar el resguardo o la hoja que te entregarán en el momento de solicitarla. Tanto en la tarjeta como en la hoja hay una pegatina donde está el nombre del médico y el teléfono del Centro de Salud.

• ¿Qué es el SAS?

Es el Servicio Andaluz de Salud y tiene información de los derechos y deberes de los usuarios en los idiomas mas hablados por las personas residentes en Andalucía.

Desde nuestro punto de vista **obtener la tarjeta sanitaria** es un paso fundamental para lograr la integración de las personas extranjeras que vienen a trabajar y mejorar su situación y la de los suyos, porque cuanto antes entren antes se podrán prevenir los riesgos para su salud.

La segunda dificultad con la que nos podemos encontrar es si sabemos expresar o no cuáles son nuestros síntomas o enfermedades. Para ello, podemos trabajar la **actividad b**, en la que aparecen diferentes ilustraciones de vocabulario relacionado con el tema.

Con las **actividades c, d, e y f** incidimos en el vocabulario relacionado con partes del cuerpo, síntomas o enfermedad y medicinas.

Actividad g. Una vez respondida esta actividad por nuestro alumnado, recogemos las respuestas de la clase y identificamos las tres cuestiones más frecuentes en nuestra clase. Comentamos las mismas.

Como material de apoyo a la **actividad d**, puedes contar con el libro titulado: “**Guía de conversación Básica para personal sanitario y pacientes**” de la Doctora María Gracia Torres Díaz (traducido a 16 idiomas), del cual hemos extraído un pequeño extracto a modo de referencia:



DATOS PERSONALES:

- Apellido
- Nombre
- Dirección Fija/Temporal
- Teléfono
- Fecha y lugar de nacimiento.....
- Nacionalidad
- Profesión.....
- N^o de pasaporte.....
- Estado civil Soltero/a Casado/a Viudo/viuda Divorciado/a
- N^o de hijos.....
- N^o de hermanos.....

ASISTENCIA MÉDICA:

- Pública _____ Privada _____
- Nombre y apellidos del padre/ madre, para los menores de edad
- En caso de urgencia avisar a.....
- ¿Qué idiomas habla?.....

DATOS CRÍTICOS:

- Soy alérgico a: medicamentos
- La Sulfamida..
- La aspirina....
- La penicilina..
- Otros....Polen/alimentos
- Estoy embarazadasi _____ no _____ Embarazo n^o.....
- ¿Abortos?.si/no
- ¿Cuándo tuvo la última regla? Fecha.....No sé

HISTORIAL MÉDICO:

- Grupo sanguíneo :A+, A-, B+, B-,O+, O-, AB+, AB-
- He sufrido transfusión de sangre si/ no.
- Soy diabético. Desde hace..... años
- Soy epiléptico. Desde que tenía..... años
- Soy asmático. Desde que tenía... .. años
- Estoy sordo del oído Desde que tenía... .. años.
- He tenido hepatitis.
- Me han operado del
- Tengo la tensión alta/ baja.
- Tomo estos medicamentos
- Tengo el SIDA.

SÍNTOMAS:

- Me duele la cabeza: en la frente, en la nuca.
- Me duele el ojo. Tengo algo en el ojo.
- Se me nubla la vista/Veo luces o manchas/No veo normal/Veo doble.
- Me duele la nariz/No huelo. Tengo hemorragia nasal. ¿Es la primera vez? Si/no.
- Me duelen las muelas/los dientes/las encías/la lengua.
- Me duele el oído/No oigo bien/Oigo pitidos, zumbidos.

Nota: todos los síntomas se completan con: lado derecho/izquierdo. Desde hace.... horas/días/semanas.

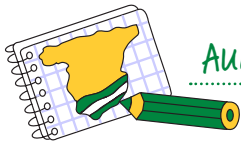
- Me duele el cuello.
- Me duele la garganta: al tragar, al toser, al respirar.
- Me duele el hombro.
- Me duele la espalda.
- Me duele el brazo.
- Me duele el codo.
- Me duele la muñeca.
- Me duele la mano.
- Me duele el dedo de la mano/del pie.

Nota: siempre el derecho/el izquierdo. Desde hace. horas/días/semanas.

- Tengo palpitaciones.
- Me duelen las costillas.
- Me duele el estómago.
- Me duelen los riñones.
- Me duele la cadera.
- Me duelen los ovarios.
- Me duelen los genitales.
- Me duele la pierna / el muslo / la rodilla.
- Me duele el tobillo / el pie.
- Estoy mareado. Respiro con dificultad. Me atraganto.
- Tengo mucha tos. Tengo náuseas. Vómitos.
- Me he cortado. Me he quemado. Tengo diarrea (Color: de sangre, amarillenta, blanquecina, líquida, blanda). Estoy estreñido.
- No puedo orinar/Orino muchas veces/(Color, claro, oscuro, mal olor, con sangre).
- Estoy resfriado. Tengo fiebre. No puedo mover
- No puedo andar.
- Estoy sangrando.
- Tengo picores/En los genitales.
- Tengo un bulto/Una inflamación.

LAS VACUNAS DE LOS NIÑOS:

- Polio. _____ si _____ no _____ no sé.
- Difteria. _____ si _____ no _____ no sé.
- Tétanos. _____ si _____ no _____ no sé.
- Tos ferina. _____ si _____ no _____ no sé.
- Sarampión. _____ si _____ no _____ no sé.
- Parotiditis,(paperas). _____ si _____ no _____ no sé.
- BCG(tuberculosis). _____ si _____ no _____ no sé.



VACUNAS DE ADULTOS:

- Hepatitis. _____ si _____ no _____ no sé.
- Tétanos. _____ si _____ no _____ no sé.
- Tifus. _____ si _____ no _____ no sé.
- Fiebre amarilla. _____ si _____ no _____ no sé.

EN EL HOSPITAL:

- ¿Cuándo viene el médico?
- Pronto. Por la mañana. Por la tarde. Por la noche. Mañana.
- Llama al médico de guardia/ al especialista/ a la enfermera.
- No puedo dormir/Tengo mucho sueño.
- Estoy muy nervioso/Tengo depresión.
- No puedo comer/No tengo hambre.
- Tengo frío/Calor/Sed/Quiero tomar algo: frío/caliente/templado.
- Necesito una manta/una almohada/una toalla/una compresa/gasas/papel higiénico. Llamar por teléfono.
- La cama está mojada/está sucia.
- Necesito que suba/baje un poco la cama.
- La venda está demasiado apretada/floja.

¿QUÉ HACE USTED?:

- Le hacemos un análisis de sangre/de orina/de azúcar.
- Le ponemos una inyección.
- Le doy pastillas para dormir/para el dolor/para la fiebre.
- Le hacemos un cardiograma.
- Le hacemos una radiografía/una ecografía/una citología.
- Le ponemos una escayola/una sonda/el suero/un supositorio.
- Voy a auscultarle, tosa, respire hondo.
- Le voy a tomar el pulso/la tensión.
- Por favor no se mueva ahora. Extienda/flexione.

¿ADÓNDE ME LLEVAN?:

- A rayos x.
- Al quirófano.
- A la UVI.
- A otra habitación.
- Al paritorio.
- A la sala de curas/a la consulta del médico.

Actividad j. Planteamos un pequeño vocabulario relacionado con algunos defectos físicos. **Lámina. 8**

CONSULTAS Y CITAS PREVIAS

Aprenderemos a pedir cita en los centros sanitarios y podemos recordar el calendario y el horario para establecer la cita.

Como complemento a la **actividad k** podemos trabajar las situaciones planteadas en el video **actividad l**. El mismo nos presenta tres situaciones diferentes:

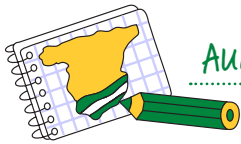
- Primera: Cita previa. Diálogo telefónico para pedir cita con el médico:
 - *Ambulatorio de SAS, Cita previa ¿Dígame?*
 - *Quiero pedir una cita con el Doctor*
 - *¿Es urgente?*
 - *Si, estoy muy mal*
 - *¿Puede venir mañana a las nueve y media?*
 - *Si, si*
 - *¿Puede decirme su nombre?*
 - *Si, me llamo...*
 - *Pues mañana a las 9.30*
 - *Vale de acuerdo, muchas gracias*

- Segunda: En la sala de espera, con el siguiente diálogo:
 - *Buenos días, ¿Quién es el último?*
 - *Soy yo*
 - *¿Qué te pasa?*
 - *Estoy resfriado*
 - *¿Y a ti qué te pasa?*
 - *Yo tengo gripe*
 - *A mí me duele mucho la espalda*
 - *Que pase el primero*

- Tercera: En la consulta, con el siguiente diálogo:
 - *¿Qué te pasa?*
 - *Estoy resfriado*
 - *Tienes fiebre?*
 - *Si, 38 grados*
 - *¿Cuánto tiempo hace?*
 - *Hace dos días*

Una vez visto el mismo podemos plantear actividades del siguiente tipo:

- Repetimos el diálogo por parejas.
- Repetir el diálogo haciendo variaciones con "me duele esto o lo otro".
- En otra actividad y como refuerzo se da el diálogo desordenado y por escrito lo ordenan.
- Aclaremos significados de:
 - Cita previa (El médico sabe que voy y me espera).
 - Urgente (Estoy mal y debo ir al médico cuanto antes).



RECETAS Y VOLANTES

Vamos a conocer las recetas y volantes que podemos encontrarnos, tanto en los centros de salud de la Seguridad Social como en los privados, a través de las **actividades m** y **n**. En el caso de la **actividad m** trabajaremos con la **lámina 7.9**.

ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Por lo general cuando ocurre un accidente doméstico muchas veces nos sentimos paralizadas por el miedo y la impotencia de no saber qué hacer. Por ello, hemos planteado las siguientes actividades para que no vuelvas a sentir esta sensación.

Si quieres ampliar la información, te puedes dirigir a la siguiente página en Internet:
<http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu21990.htm>

Actividad ñ. Pretendemos que el alumnado conozca los principales accidentes domésticos, cómo prevenirlos o cómo poder actuar en caso de necesidad. Si quieres, puedes ampliar conocimientos en la siguiente página de Internet:
<http://www.ctv.es/USERS/sos/acchogar.htm>

Actividad y: Se trata de un ejercicio de escucha activa en el que el alumnado debe escuchar una grabación y extraer la información que se le pide. Podemos reproducir el diálogo varias veces pidiendo a nuestros alumnos y alumnas que se fijen en cada ocasión en un aspecto concreto del diálogo. Este es el texto:

VALERICA: ¿Qué te pasa Hamid?

HAMID: Me duele mucho la garganta y tengo un poco de tos, creo que estoy resfriado

VALERICA: ¿Tienes fiebre?

HAMID: Sí, un poco

VALERICA: Seguro que tienes gripe. Es mejor que te quedes en casa unos días

HAMID: Puede ser. Y a ti, ¿qué te pasa?

VALERICA: Me duelen mucho las piernas

HAMID: Es por el calor ¿no?

VALERICA: Sí, es que paso mucho tiempo de pie y tengo mala circulación

HAMID: Entonces debes hacer mucho ejercicio

Actividad z. Es una actividad por parejas en la que una persona explica lo que le ha pasado y la otra le da un consejo al respecto. Posteriormente se intercambian los papeles.

Actividades aa y **ab.** Son actividades a modo de resumen de toda la unidad 7. En la **actividad w** debemos de tener en cuenta los siguientes conceptos:

Abango: El abango ayuda a reducir las molestias de las vías respiratorias con dolor de pecho, es eficaz contra la tos y el dolor de garganta. Ideal para resfriados y la gripe.

Acacia: Es un tranquilizante para los nervios. Las flores de acacia se utilizan para ablandar los alimentos.

Aceite de Oliva: Ayuda a controlar el colesterol. Sirve para lucir una piel tersa, retardar la aparición de arrugas y conciliar el sueño.

Actividades ac y ad. Con ellas pretendemos conocer el vocabulario relacionado con los ojos y la visión.

C Servicios relacionados con la salud

OBJETIVOS

→ Aprender a usar los servicios convenientemente cuando son necesarios.

CONTENIDOS

FUNCIONALES	LÉXICOS	GRAMATICALES	CULTURALES
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir las especialidades necesarias para cada caso y dirigirse a las adecuadas. - Interpretar los prospectos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Especialidades médicas. - Medicamentos de uso más común. - Algunas medicinas alternativas. - Formularios de afiliación y de reclamación. Relativos a las distintas partes de un prospecto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso del pretérito perfecto de los verbos usados en la unidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Medicinas alternativas en los países de origen. - Comparación de los sistemas sanitarios español y de los países de procedencia.

C.1 Servicios

En este apartado vamos a trabajar el vocabulario relacionado con los lugares destinados a fines sanitarios en las **actividades a, b, y c.**

Para que nuestro alumnado responda a las preguntas planteadas en la **actividad d** puede trabajar con una copia del texto que aparece en la siguiente página:

http://www.farmacaceuticonline.com/cast/medicament/farmaciola_c.html

O en su defecto con el resumen de la **lámina 13.**

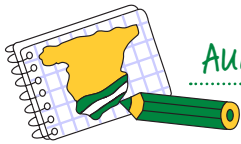
C.2 Médicos

En el apartado C2 vamos a aprender los nombres de los distintos profesionales que trabajan dentro del campo de la salud con las **actividades f y g.**

A continuación vamos trabajar con las medicinas más al uso que pueden recetarnos.

Actividades h, i y j. Así mismo, en la **actividad k** pretendemos analizar los tipos de medicinas modernas que hay en nuestras casas. Posteriormente, se trata de iniciar una pequeña discusión en clase.

Actividad l. Cuando hablamos de un prospecto de medicamento hablamos de la salud de las personas, por lo que el conocer los mismos es muy importante para nosotros. A ello se le une el grado de dificultad que tiene nuestro alumnado a la hora de poder entenderlos.



Por ello, debemos de incidir en:

- El prospecto contiene las características del fármaco que vamos a tomar.

Y recordarles que todos están estructurados de la misma forma para facilitar la búsqueda de la información al usuario: composición, indicaciones, posología, contraindicaciones, precauciones, efectos secundarios e interacciones.

Puedes utilizar las siguientes páginas como apoyo a la información del manual.

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Prospecto>
- http://www.farmaceuticonline.com/cast/medicament/prospecte_c.html
- <http://www.larebotica.es/larebotica/secciones/medicamentos/prospectos/elprospecto/index.html>
- http://escuelas.consumer.es/web/es/aprender_a_aprender/tarea10/

En las siguientes actividades m, n, ñ, o planteamos el tema de la salud vista desde el punto de vista intercultural. El respeto a la diversidad es un tema muy importante hasta el punto de que se están desarrollando estrategias que faciliten la relación médico-paciente entendido como un proceso de acercamiento entre mundos culturales diversos: reconocimiento de las diferencias y similitudes culturales entre usuarios). Por tanto, es importante conocer el conjunto de acciones que tiende a interesarse e incorporar la cultura del usuario en el proceso de atención de la salud. Por ello, mediante estas actividades pretendemos conocer las expectativas, percepciones de la salud y conductas o patrones frente a la enfermedad de nuestro alumnado.

En el siguiente grupo de actividades vamos a conocer algunos de los documentos o papeles que nos pueden hacer falta dentro del campo de la seguridad social actividad p (lámina 15) y como presentar un formulario de reclamación actividad q. (lámina 16)

D Aprende a cuidarte

OBJETIVOS

- Adquirir hábitos de vida sana como prevención de la enfermedad.

CONTENIDOS

FUNCIONALES	LÉXICOS	GRAMATICALES	CULTURALES
- Comunicar los hábitos de vida propios y compararlos con los de los demás.	- Relativos a los consejos mas difundidos de prevención de enfermedades. - Relativos a la alimentación sana y al ejercicio físico. - Estados de ánimo.	- Organizar pequeñas exposiciones orales y escritas separando las ideas principales por orden de prioridad.	- Refranes españoles que se refieren a la salud. - Refranes sobre la salud en otros países.

Por lo general, tener buena salud no sólo depende de que tengamos buenos servicios médicos que nos proporcionen una atención adecuada, sino también de que realicemos comportamientos que nos prevengan de padecer enfermedades y posibiliten que nos realicemos como personas en función de nuestras posibilidades.

Por eso debemos de incidir en:

- Cuidar nuestra salud y el funcionamiento de todo nuestro organismo con una vida sana, una alimentación adecuada y ejercicio físico, según la edad.
- La salud es un recurso muy importante para todos nosotros. Si potenciamos nuestra salud, podemos vivir con más calidad de vida y obtener a su vez el máximo rendimiento y satisfacción.

En la **actividad a**: Hacemos referencia a un refrán español “**Más vale prevenir que curar**”.

Actividad d. Debemos completar el cuadro reflejado en la actividad en base a lo que respondan nuestros alumnos, atendiendo a lo que digan, con tres entradas referidas a alimentación, ejercicio físico y salud mental. Para ello, inicialmente podemos hacer referencia a: **La definición de alimentación y pautas saludables.** Por ejemplo: la definición de salud no sólo establece que para cuidarla se necesita apelar únicamente a los ejercicios físicos; la alimentación es tan o más importante que asistir a un gimnasio regularmente.

Las dietas que el organismo consuma deben ser equilibradas y nutritivas; el exceso de alcohol, drogas y tabaco perjudican la forma física de manera grave y a veces de forma irreversibles. Los deportes contribuyen notablemente a favorecer los estados de salud; entre los más recomendados por los médicos tenemos en ciclismo, aerobio, la natación y la danza.

En los últimos años el yoga ha ayudado a miles de individuos con problemas de postura, articulaciones y columna; el entrenamiento y la disciplina han ganado mucha popularidad entre los adolescentes, sobre todo el judo, karate y tai chi. Por lo general, decimos que gozamos de una buena forma física cuando contamos con fuerza muscular, vigor, energía y buen funcionamiento de los pulmones y del corazón.

La forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; La combinación de ambos nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

A veces las personas pueden actuar de dos formas diferentes a la hora de aplicar un remedio para curar una enfermedad: la primera es confiar en la medicina occidental y la segunda confiar en los remedios de la medicina tradicional. Por ello, en las **actividades d y e** pretendemos que nos planteen diferentes situaciones o formas de intervenir ante una misma enfermedad.

En la **actividad g** pretendemos incidir en cualquier mal hábito que pretendamos evitar en nuestro alumnado.

Para finalizar la unidad planteamos la **actividad h**. En ella realmente planteamos un repaso de los estados de ánimo vistos con anterioridad. (**Lámina 17**) Depende de cómo nos encontremos, así será nuestro estado de ánimo.

Además, podemos preguntar a cada alumno. **¿Por qué está triste...?** cada uno da una respuesta diferente. **¿Por qué está alegre...?** así con todas las caras. Esta actividad nos permite obtener bastante información del carácter de las personas de la clase, además de ayudarles a entender el significado de los estados de ánimo.