

93: Unlimited Spanish Podcast

¡Doctor, doctor!

- *Doctor doctor, me duele todo, todo y todo.*

¡Hola a todos! Soy Óscar, fundador de unlimitedspanish.com.

Quiero ayudarte a hablar español fluidamente. ¡Hablar español es más fácil de lo que parece! Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio:

- Vamos a practicar un poco de vocabulario relacionado con la salud.
- A continuación, una lección de punto de vista para ayudarte con tu gramática.

Recuerda que puedes conseguir el texto del episodio en www.unlimitedspanish.com

<http://language-efficiency.com/unlimited-spanish-podcast/>

Esta última semana he estado enfermo. Empezó con un dolor de cuello, fiebre, tos, debilidad general...no es gripe sino faringitis con algo de bronquitis

Cuando estás en esta situación no descansas bien y te acuerdas de lo bien que se está cuando tienes

Испанский через истории

Врача, врача!

- *Доктор, Доктор, у меня болит всё, всё, всё.*

Привет всем! Я Оскар – основатель unlimitedspanish.com.

Я хочу помочь тебе говорить по-испански свободно. Говорить по-испански проще, чем кажется! Просто нужно использовать адекватный материал и техники.

В сегодняшнем эпизоде:

- Мы немного потренируем вокабуляр, связанный со здоровьем.
- Далее урок точки зрения, чтобы помочь тебе с грамматикой.

Не забудь, что текст с параллельным переводом на русский ты можешь получить на:

На этой неделе я был болен. Началось с боли в горле, жара, кашля, общей слабости ... это не грипп, а фарингит и немного бронхита.

В такой ситуации тебе не удаётся как следует отдохнуть и ты вспоминаешь, как это здорово быть

93: Unlimited Spanish Podcast

salud :)

Ahora estoy mejor, aunque aún tengo tos.
Me gustaría agradecer todos los mensajes de apoyo.
Gracias desde aquí. Además, incluso he recibido recetas caseras para mejorar la salud :)

Esta semana he pensado en hablar sobre este tema, la salud. ¿Qué te parece? Siempre es bueno conocer algunas expresiones relacionadas con este tema. Así, si vas a algún país donde se habla el español y te pasa alguna cosa, podrás comunicarte mucho mejor con los médicos del lugar.

Cuando quieres preguntar a alguien sobre su estado de salud, es muy normal utilizar la expresión “encontrarse”. Aquí unos ejemplos:

- *Tienes mala cara. ¿Te encuentras mal?*
- *Sí, no me encuentro bien. Mejor me voy a casa.*

En inglés, si digo “no me encuentro bien” sería “I don’t feel well”.

Por si no lo sabes, “encontrar” también quiere decir “to find” en inglés. En este contexto no lo utilizamos de esta manera.

Por tanto decir: Juan no se encuentra bien.
No significa que Juan está perdido.

Испанский через истории

здоровым.

Сейчас мне лучше, хоть я всё ещё кашляю.
Я бы хотел поблагодарить за все сообщения в поддержку. Спасибо. Кроме того, я даже получил домашние советы по поводу лечения.

На этой неделе я решил поговорить на эту тему – здоровье. Как тебе идея? Никогда не бывает лишним знать выражения на эту тему. Так, если поедешь в испаноязычную страну, и с тобой что-то случится, тебе будет намного проще общаться с местными врачами.

Когда хотят спросить кого-то о самочувствии, часто используют выражение «находиться». Вот несколько примеров:

- *Неважно выглядишь. Плохо себя чувствуешь?*
- *Да, мне нехорошо. Лучше пойду домой.*

По-английски (и по-русски) “no me encuentro bien” было бы «я чувствую себя нехорошо».

Если вдруг не знаешь, слово “encontrar” ещё означает «найти». В этом контексте мы не используем его в этом значении.

Поэтому «Juan no se encuentra bien» не означает, что «Хуан потерялся».

93: Unlimited Spanish Podcast

Bien. Si alguien te dice “no me encuentro bien”, una posible continuación de la conversación sería preguntar:

- *¿Qué te pasa?*

Entonces, a esta pregunta podemos especificar los síntomas. Un síntoma es una manifestación de lo que te pasa. Por ejemplo. Vamos a ver esta conversación:

- *No me encuentro bien.*
- *Oh, ¿qué te pasa?*
- *Bueno...me duele la cabeza.*

¿Ves? “me duele la cabeza” es un síntoma.

Por cierto, es lo mismo decir:

Me duele la cabeza

Qué

Tengo dolor de cabeza.

Por tanto, puedes decir:

*Me duelen las piernas o tengo dolor de piernas.
Me duele el estómago o tengo dolor de estómago.*

Cuando te pasa algo, el médico o doctor te receta

Испанский через истории

Ладно. Если кто-то тебе говорит «no me encuentro bien» одним из возможных продолжений мог бы быть вопрос:

- *Что с тобой (происходит)?*

Тогда, отвечая на вопрос, мы можешь уточнить симптомы. Симптом это проявление того, что происходит. Например. Давайте посмотрим на следующий разговор:

- *Я чувствую себя нехорошо.*
- *О! Что с тобой?*
- *Ну...у меня болит голова.*

Видишь? «У меня болит голова» это симптом.

Кстати это то же самое:

У меня болит голова.

Что и

У меня головная боль.

Поэтому ты можешь сказать:

*У меня болят ноги или у меня боль в ногах.
У меня болит живот или у меня боль в желудке.*

Когда у тебя какое-то заболевание, врачи или

93: Unlimited Spanish Podcast

una medicina. Entonces, tú tomas la medicina. Por ejemplo:

- *Ayer el doctor me recetó estas pastillas. Me tengo que tomar tres pastillas al día.*

Vale, vamos a ver con un poco más de detalle los síntomas más comunes que puedes tener. ¡No te deseo ninguno de ellos!

Tener tos

Esta expresión la he mencionado antes. Tener tos en inglés es cough. Vamos a ver un ejemplo:

- *No me encuentro muy bien.*
- *¿Qué te pasa?*
- *Tengo mucha tos, sobre todo por la noche.*
- *Ah lo siento. ¿Estás tomando jarabe?*

Jarabe, por cierto, es una de las medicinas que te pueden ayudar a no tener tos. En inglés es cough syrup.

Inflamación

Puedes tener casi cualquier parte del cuerpo inflamada. Hay muchas causas para ello. Por ejemplo, en mi caso, la semana pasada tenía el cuello inflamado y me dolía. También puedes

Испанский через истории

доктор выписывает тебе лекарство. И тогда ты принимаешь лекарство. Например:

- *Вчера доктор прописал мне эти таблетки. Я должен принимать по три в день.*

Давайте рассмотрим детальней наиболее распространённые симптомы, которые у тебя могут быть. Я не желаю тебе ни одного из них!

Иметь кашель (кашлять)

Я упоминал это выражение ранее. «Иметь кашель» по-русски «кашлять».

- *Я не очень хорошо себя чувствую.*
- *¿Что с тобой?*
- *У меня сильный кашель, особенно ночью.*
- *Мне жаль. Ты принимаешь микстуру?*

«Jarabe», кстати, это одно из средств, которое может помочь избавиться от кашля. По-английски это «сироп от кашля».

Воспаление

Практически каждая часть тела может воспаляться. Для этого есть много причин. Например, в моём случае, на прошлой неделе у меня было воспаление шеи, и она у меня болела.

93: Unlimited Spanish Podcast

tener una inflamación por un golpe. Por ejemplo:

- *Mi pie se inflamó mucho después de un golpe.*

Fiebre

La fiebre es el aumento de la temperatura del cuerpo. Tener fiebre es muy normal si tienes gripe. Gripe en inglés es flu. Por ejemplo:

- *Tengo la temperatura alta y el cuello inflamado. Creo que tengo la gripe.*

Escalofríos

Tener escalofríos es cuando mueves el cuerpo rápidamente, normalmente para combatir el frío. Es muy típico tener escalofríos si tienes fiebre.

Fatiga

Fatiga es lo mismo que cansancio. Cuando estás fatigado quiere decir que estás cansado, que no tienes energía. A veces una enfermedad produce fatiga. No tenemos energía y no sabemos por qué.

Sentar mal la comida

Esta expresión es curiosa. Como sabes, las personas se sientan en sillas, sofás, etc. Aquí, la comida

Испанский через истории

Также можно получить воспаление от удара.

- *У меня стопа воспалилась после ушиба.*

Жар

Жар это повышение температуры тела. Иметь жар это обычное дело при гриппе. Например:

- *У меня высокая температура и воспаление шеи. Я думаю, у меня грипп.*

Озноб

Иметь озноб это когда ты дрожишь, обычно, чтобы побороть холод. Иметь озноб это довольно характерно, если у тебя жар (лихорадка).

Утомляемость

Утомляемость это то же самое, что усталость. Когда ты утомлён, это значит, что ты устал, что у тебя нет энергии. Иногда заболевание вызывает вялость. У нас нет энергии непонятно почему.

Отравиться (съесть что-то не то)

Это забавное выражение. Как ты знаешь, люди садятся на стулья, диваны и пр. Здесь еда тоже

93: Unlimited Spanish Podcast

también “se sienta”. El significado de sentar mal la comida es que comiste algo que el cuerpo no acepta bien. Vamos a ver un par de ejemplos y como se construye:

- *Me duele el estómago. Creo que me ha sentado mal la comida.*
- *Si comes esa mayonesa, te va a sentar mal.*

Esta expresión de “sentar mal la comida” es importante saberla. Si tienes un problema en un sitio de habla española, puedes fácilmente describir lo que te pasa. No es la primera vez que a un turista le sienta mal la comida :)

Nauseas / vómitos

Un efecto no deseado de comer algo que no te sienta bien, es sentir nauseas. Simplemente tienes que tener claro que las nauseas son el deseo de vomitar. Puedes tener nauseas sin vómitos. Por ejemplo:

- *Me ha sentado mal el bocadillo que guardaba del año pasado. Siento nauseas y creo que voy a vomitar.*

Mareos

Otro síntoma es estar mareado o tener mareos. En inglés estar mareado es to be dizzy. Tener mareos

Испанский через истории

«сидиться». Значение «еда плохо села» - ты съел что-то, что тело не принимает, как положено. Давай посмотрим на парочку примеров того, как оно строится:

- *У меня болит живот. Думаю, я съел что-то не то.*
- *Если съешь этот майонез, ты отравишься.*

Выражение «sentar mal la comida» очень важно знать. Если у тебя возникает проблема где-то, где говорят по-испански, ты легко можешь описать, что с тобой происходит. Это не в первый раз, когда турист съедает что-то не то.

Тошнота / рвота

Нежелательный эффект того, что ты съел что-то не то, это чувствовать тошноту. Тебе должно быть понятно, что «nauseas» это просто желание поплевать. Тошнота может быть и без рвоты.

- *Зря я съел бутерброд, что хранил с прошлого года. Я чувствую тошноту и думаю, что меня вырвет.*

Головокружение

Другой симптом – головокружение или «мутить». По-английский это «to be dizzy». «Tener mareos»

93: Unlimited Spanish Podcast

es otra manera de decir lo mismo. Si tienes mareos durante mucho tiempo es mejor ir al médico.

Tensión baja

¿Y que puede producir los mareos? Bueno, una de los motivos es la tensión baja. En inglés low blood pressure. Un ejemplo:

- *Estaba sentado, me he levantado y ahora estoy mareado.*
- *Ah... ¿Tienes la tensión baja?*

Dificultad para respirar

Por último, la dificultad para respirar. Muy importante ir al médico si notas esta dificultad. ¡Si no podemos respirar, no creo que sigamos vivos mucho tiempo!

A veces esta dificultad para respirar está producida por ansiedad. Es lo que llaman los médicos un efecto psicósomático, pero no vamos a entrar en vocabulario tan específico. Esto no es un podcast para aprender medicina :)

Perfecto. Hasta aquí hemos visto vocabulario y expresiones relacionadas con la salud.

Испанский через истории

это способ сказать «кружится голова». Если она кружится у тебя долго, лучше обратиться к врачу.

Низкое давление

Что может вызвать головокружение? Одной из причин является низкое давление. По-английски это «низкое кровяное давление». Пример:

- *Я сидел, поднялся и теперь у меня кружится голова.*
- *А у тебя не низкое давление?*

Затруднённое дыхание

Напоследок затруднённое дыхание. Нужно обязательно идти к врачу с такой проблемой. Если можешь дышать, не думаю, что долго проживешь!

Иногда затруднённое дыхание вызвано беспокойством. Так врачи называют психосоматический эффект, но мы не будем вдаваться в столь специфичные понятия. Это не медицинский подкаст.

Отлично, мы видели слова и выражения, связанные со здоровьем.

93: Unlimited Spanish Podcast

Punto de vista

Ahora vamos a hacer un pequeño punto de vista. La idea es mejorar tu gramática. ¿Cómo? Muy simple. Yo te cuento la misma historia más de una vez. Cada vez cambio un aspecto gramatical. Así puedes ver cómo cambia la gramática y puedes comparar. Solo tienes que escuchar.

En tercera persona, en pasado:

Don Pepe era una persona que tenía siempre problemas de salud. Como él era muy organizado, se planificaba la semana de la siguiente manera:

Los lunes, se levantaba con mucha tos. Tenía tanta tos que venía la policía y los bomberos para ver qué pasaba.

Los martes, lo que más sentía era fatiga. Estaba cansado todo el día. Si parpadeaba con los ojos, aún se sentía más cansado. Incluso tenía dificultad para respirar. Él intentaba no parpadear mucho y respirar lo mínimo, por si acaso.

Los miércoles no comía, porque siempre le sentaba

Испанский через истории

Точка зрения

Сейчас я сделаю небольшую «точку зрения». Идея в том, чтобы тренировать на грамматику. Как? Очень просто. Я рассказываю одно и ту же историю дважды. Каждый раз я меняю грамматический аспект. Так ты можешь увидеть, как изменяется грамматика в сравнении. От тебя требуется лишь слушать.

В третьем лице, в прошедшем времени:

Дон Пеппе был человеком, у которого всегда были проблемы со здоровьем. Поскольку он был очень организованным, он планировал неделю следующим образом:

По понедельникам он просыпался с сильным кашлем. Он так сильно кашлял, что полицейские и пожарные приезжали посмотреть, что происходит.

По вторникам больше всего его беспокоила утомляемость. Он чувствовал себя уставшим весь день. Даже когда моргал глазами, он чувствовал усталость. Даже дышать ему было сложно. Он старался поменьше моргать и дышать, как можно меньше, на всякий случай.

По средам он не ел, потому что еда всегда

93: Unlimited Spanish Podcast

mal la comida. Incluso sin comer tenía los mismos síntomas. En el 90% de los casos también sentía náuseas.

Los jueves no era un mal día para él. Solo tenía fiebre alta y escalofríos durante el día.

Los viernes sufría de tensión baja las horas pares y de tensión alta las horas impares. También tenía mareos constantes.

Un día decidió ir a visitar al médico, y el doctor le dijo: “Don Pepe, usted está en perfecto estado de salud, pero tengo que decir que nunca había visto a una persona tan hipocondríaca. Le recetaré una medicina con efecto placebo fantástica”. Y a partir de ese día, Don Pepe nunca más estuvo enfermo.

Muy bien. Te he explicado la historia en tercera persona en pasado. Voy a explicártela **en primera persona**, desde el punto de vista de Don Pepe:

Era una persona que tenía siempre problemas de salud.

Como yo era muy organizado, me planificaba a semana de la siguiente manera:

Los lunes, me levantaba con mucha tos. Tenía tanta tos que venía la policía y los bomberos para ver qué pasaba.

Испанский через истории

доставляла проблемы. Даже когда не ел, у него были те же симптомы. В 90% случаев он чувствовал тошноту.

Четвергам было не так уж и плохо. В течение дня у него был только жар и озноб.

По пятницам он страдал от низкого давления в чётные часы и от высокого – в нечётные. Также у него постоянно кружилась голова.

Однажды он решил пойти к врачу, и тот сказал ему, «Дон Пепе, ваше здоровье в идеальном состоянии, но я должен сказать, что я никогда не видел такого ипохондрика. Я вам выпишу лекарство с замечательным эффектом плацебо». И с того дня Дон Пепе никогда больше не болел.

Отлично. Я рассказал историю в третьем лице, прошедшем времени. Я расскажу **её в первом лице**, с точки зрения Дона Пепе.

Я был человеком, у которого всегда были проблемы со здоровьем.

Поскольку я был очень организованным, я планировал неделю следующим образом:

По понедельникам я просыпался с сильным кашлем. Я так сильно кашлял, что полицейские и пожарные приезжали посмотреть, что происходит.

93: Unlimited Spanish Podcast

Los martes, lo que más sentía era fatiga. Estaba cansado todo el día.

Si parpadeaba con los ojos, aún me sentía más cansado. Incluso tenía dificultad para respirar. Yo intentaba no parpadear mucho y respirar lo mínimo, por si acaso.

Los miércoles no comía, porque siempre me sentaba mal la comida.

Incluso sin comer tenía los mismos síntomas. En el 90% de los casos también sentía náuseas.

Los jueves no era un mal día para mí. Solo tenía fiebre alta y escalofríos durante el día.

Los viernes sufría de tensión baja las horas pares y de tensión alta las horas impares. También tenía mareos constantes.

Un día decidí ir a visitar al médico, y el doctor me dijo: “Don Pepe, tiene usted una salud de hierro, pero le voy a decir que usted es la persona más hipocondríaca que he visto nunca. Aquí tiene una receta de una medicina con efecto placebo muy buena”. Y a partir de ese día, nunca más estuve enfermo.

Perfecto. Este es el final de este punto de vista. Pobre Don Pepe. Era hipocondríaco y se curó con una medicina con efecto placebo.

Испанский через истории

По вторникам больше всего меня беспокоила утомляемость. Я чувствовал себя уставшим весь день. Даже когда моргал глазами, я чувствовал усталость. Мне даже дышать было сложно. Я старался поменьше моргать и дышать, как можно меньше, на всякий случай.

По средам я не ел, потому что еда всегда доставляла проблемы. Даже когда не ел, у меня были те же симптомы. В 90% случаев я чувствовал тошноту.

По четвергам было не так уж и плохо. В течение дня у меня был только жар и озноб

По пятницам я страдал от низкого давления в чётные часы и от высокого – в нечётные. Также у меня постоянно кружилась голова.

Однажды я решил пойти к врачу, и он сказал мне, «Дон Пеппе, у вас железное, но я вам скажу, что вы самый большой ипохондрика, что я встречал. Вот вам рецепт на лекарство с очень сильным эффектом плацебо». И с того самого дня я никогда больше не заболел.

Отлично. Это конец точки зрения. Бедный Дон Пеппе. Он был ипохондриком и вылечился с помощью лекарства с эффектом плацебо.

93: Unlimited Spanish Podcast

Por cierto, en este punto de vista de pasado en primera y tercera persona hay pocos cambios en los verbos.

Esto no siempre es así. Puedes encontrar muchos más aspectos del idioma en lecciones mucho más elaboradas de mis cursos para mejorar tu español hablado.

Uno de los cursos más populares es El Curso Mágico que puedes conseguir aquí:

www.cursomagico.com

Recuerda que puedes usar estos cursos en tu iPhone, Android, etc. Cada curso tiene horas de audio con este tipo de ejercicios. Así, seguro que progresarás en tu español.

Fantástico. ¡Nos vemos la semana que viene!
¡Hasta entonces, y...¡cuídate!

Испанский через истории

Кстати, в этой точке зрения прошедшего времени в первом и третьем лице совсем немного изменений в глаголах.

Это не всегда так. Ты можешь найти гораздо больше грамматических языковых аспектов в более проработанных уроках моих курсов, чтобы улучшить свой разговорный испанский.

Один из самых популярных курсов это «El Curso Mágico», которые ты можешь найти на:

<http://language-efficiency.com/el-curso-magico-lp/>

Помни, что эти курсы можно использовать у себя на iPhone, Android и пр. Каждый курс содержит несколько часов такого рода упражнений. Так ты уверенно продвинешься с испанским.

Замечательно. Увидимся на следующей неделе!
До скорого и береги себя!