

Aula 6

LA SALUD

META

Apresentar a continuação do presente do subjuntivo e o pretérito perfecto do indicativo.

OBJETIVOS

Ao final desta aula, o aluno deverá:
Identificar o presente do subjuntivo;
Identificar o futuro perfecto do indicativo;
Dar conselhos e fazer recomendações;
Falar da saúde;
Expressar conjectura ou suposição.

PRÉ-REQUISITOS

Identificar e usar a forma e o uso do discurso direto e do indireto.

Valéria Jane Siqueira Loureiro
Marialves Silva de Souza
Jonas Santos de Jesus
Nayara Costa Dias
Sarah Alves dos Santos
Valéria Mahaiara dos Santos

INTRODUÇÃO

Caros estudiantes, en esa clase de la asignatura de Lengua Española III - Teoría y Práctica de Lengua Española III, trataremos de aprender la forma y los usos del presente del subjuntivo de los verbos irregulares y del futuro perfecto del indicativo: verbos regulares e irregulares. A la vez, aprenderemos a dar consejos y hacer recomendaciones y tratar de la salud y enfermedades. Además de expresar conjetura o suposición con el uso del futuro perfecto del indicativo.

HABLAR DE LA SALUD: UN VISTAZO A LA SALUD EN CUBA

A pesar de las dificultades económicas de la Cuba de Fidel Castro, el sistema de salud pública cubana es citado con frecuencia como un referente para las políticas de salud pública de muchos países del mundo.

Dejando ideologías aparte y como parte de una serie sobre los mejores sistemas de salud pública del mundo, el periodista John Harris del programa Newsnight, uno de los principales informativos de la BBC en inglés, viajó a Cuba para ver qué lecciones podría aprender Gran Bretaña del modelo de sanidad cubano.

Gran Bretaña: S.O.S

Durante un discurso en julio de 2006, el primer ministro británico, Tony Blair, habló sobre el preocupante estado del sistema de salud pública de su país (NHS, por sus iniciales en inglés) y de la carga que supone sobre el presupuesto nacional.

"El 10% de los fondos del NHS se usan hoy en día para tratar la diabetes. Se estima que para el 2010 esta cantidad podría duplicarse... y es evitable. Tres cuartos de los diabéticos tienen Diabetes del tipo 2, y dos tercios de ellos tienen una enfermedad que podría haberse prevenido a través de ejercicio, dieta y hábitos más saludables", advirtió Blair.

Así resume el reportero Harris el mensaje de Blair: el NHS no podrá financiar el costo del tratamiento de las personas que padecen obesidad o enfermedades derivadas del abuso del alcohol, el tabaco y otros hábitos de vida dañinos.

Según Harris, uno de los grandes desafíos para Gran Bretaña será prevenir enfermedades antes que tratarlas. Y habiendo observado el énfasis que el sistema cubano pone en la prevención, se pregunta qué aspectos de la política de salud cubana podrían funcionar en su país.

No tan bien...

No obstante en lo que a salud en Cuba se refiere no todo son buenas noticias.

Según el periodista cubano independiente Adrián Leiva, este sistema de salud que parecía perfecto en los ochenta está en declive desde la década pasada, cuando salieron a relucir sus deficiencias.

La falta de insumos, de equipos médicos y de personal sanitario y el mal estado de las instalaciones en general son algunas de las manchas en el expediente cubano.

Fuente: periódico bbc mundo digital versión en español. Disponible en < http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/multimedia/video/newsid_5346000/5346402.stm>.



ACTIVIDADES

1. Comprendiendo el texto.

- a) ¿Qué NHS no podrá financiar en el sistema de salud en el futuro?
- b) ¿A qué el sistema de salud de Gran Bretaña dedica el 10% del presupuesto de salud?
- c) ¿Cuál es el gran desafío del sistema de salud de Gran Bretaña?
- d) ¿Cómo era el sistema de salud cubano en los años 80?
- e) ¿Según el periodista cubano independiente Adrián Leiva qué le falta actualmente al sistema de salud cubano?

EXPRESIONES QUE SE RELACIONAN CON LA SALUD – LA ENFERMEDAD

El sol y el cáncer de piel

El cáncer de piel es una enfermedad maligna producida por la división y crecimiento descontrolado de las células, que la forman, con capacidad para invadir los tejidos y estructuras sanas de alrededor y otros órganos a distancia.

Aunque se generalice hablando de cáncer de piel, existen varios tipos entre los que destacan de forma clara los melanomas y los carcinomas cutáneos.

En ambos tipos, el principal factor de riesgo implicando en su aparición son las radiaciones solares, sobre todo las de tipo (UVB) y las de tipo A (UVA). En la piel, estas radiaciones son capaces de producir mutaciones en el material genético (ADN), de las células que componen la epidermis, e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de la carcinogénesis o formación de un cáncer.

El melanoma es el tipo de cáncer cutáneo menos frecuente (aproximadamente el 5% de los tumores de piel), aunque en los últimos años los casos están aumentando de forma considerable. Las células afectadas son los melanocitos o células productoras de melanina. Las radiaciones

solares alteran su ADN y comienzan a dividirse y crecer descontroladamente, invadiendo los tejidos sanos de alrededor y otros órganos a distancia.

Los melanomas se desarrollan sobre todo en personas de piel y ojos claros con dificultad para broncearse.

La exposición puntual, excesiva e intermitente al sol se relaciona con su aparición, lo que explica que los melanomas se localicen preferentemente en zonas no expuestas al sol de forma habitual, como es el caso de la espalda y las piernas.

El aspecto que con más frecuencia presentan los melanomas viene definido por la regla del A, B, C, D (iniciales de las características de las lesiones). A: asimetría; B: bordes irregulares; C: color variado (una misma lesión presenta diversos colores); D: diámetro mayor de 6 mm.

Cualquier lesión que presente alguna de estas características debe ser consultada con el dermatólogo a la mayor brevedad.

Además de la acción de las radiaciones solares, el riesgo que una persona tiene de padecer un melanoma aumenta con:

- La existencia de antecedentes familiares de este tumor.
- La presencia en la piel de gran número de lunares (más de 50 ó 60).
- El padecimiento de quemaduras solares con ampollas durante la infancia y adolescencia.

Los carcinomas cutáneos son los tumores más frecuentes del ser humano y además, en los últimos años, se está produciendo un aumento de los casos.

Aparecen sobre todo a partir de los 50 años. Las personas de ojos claros y piel blanca expuestas al sol de forma crónica, como es el caso de los trabajadores al aire libre – labradores y marinos –, son los más afectados por estos tumores. Con gran frecuencia, las lesiones se localizan en la cara, el cuello y las manos.

El crecimiento de estos cánceres es muy lento, lo que favorece que su índice de curación sea muy alto, a pesar de que las personas que lo padecen tardan meses e incluso años en acudir al médico.

Ante la aparición de cualquier alteración o lesión nueva en la piel o el cambio de alguna ya existente, debe consultar con el dermatólogo.

Fuente: sitio electrónico salud. Disponible en <<http://www.salud.com>>.



2. Comprendiendo el texto.

- ¿De qué se trata el cáncer de piel?
- ¿Cuáles son tipos de cáncer de piel que se destacan?
- ¿Cuál es el factor de riesgo para el apareamiento del cáncer de piel?
- ¿Qué es el melanoma?

- e) ¿A qué grupo de personas los melanomas se desarrollan sobre todo?
- f) ¿Dónde se localizan en general los melanomas?
- g) ¿A quién se debe consultar cuando surge una lesión en la piel?
- h) ¿Qué factores de riesgos puede llevar a una persona a padecer un melanoma?
- i) ¿Qué son los carcinomas cutáneos?
- j) ¿Cuál es la chance de curación de una persona que sufra de cáncer de piel?

Sepa más...

El cuerpo humano

Cabeza

Cara / rostro

Cejas

Pestañas

Ojos

Nariz

Orejas

Boca

Labios

Dientes

Mentón / barbilla

Mejillas

Cachete

Cuello

Hombros

Brazos

Codos

Manos

Dedos

Uñas

Tronco

Pecho

Espaldas

Barriga / panza

Ombliigo

Piernas

Muslos

Músculos

Rodillas

Pantorrillas

Pies

Tobillos

Culo

TEXTO: ¿QUÉ ES SER ADICTO AL ALCOHOL O A LAS DROGAS?

Generalmente creemos que las drogas son sólo las “ilegales” (cocaína, marihuana, LSD, etc.). Los psicofármacos son remedios y no “drogas”. Las bebidas alcohólicas no son drogas. Las drogas tiene poder (nos atacan, nos atrapan, son peligrosas, si las tomamos podemos: dormir, adelgazar, correr, olvidar, tranquilizarnos). Pero en realidad las drogas son sustancias químicas que al introducirlas en el organismo, producen modificaciones en él. Pueden ser legales o ilegales.

DROGAS (LEGALES):

- Bebidas alcohólicas: cerveza, sidra, vino, güisqui, vodka, ginebra, Ron, aperitivos, licores, coñac, cava, champán, etc. Todas son bebidas alcohólicas; son drogas, no importan el grado de alcohol que contengan.
- Tabaco: cigarrillos, cigarros, puros, etc.
- Medicamentos: para dormir o despertarse, adelgazar o engordar, depresión o angustia, la tristeza, tener más fuerza en los músculos, la tos, la nariz, dolores de cabeza, la fiebre, relajarse, despejarse, etc. Todos los remedios son drogas, y no deben ser tomadas sin consultar con el médico.

DROGAS (ILEGALES):

Son ilegales porque están prohibidos su producción, comercialización y consumo. Son ellas: cocaína, marihuana, LSD, heroína, crack, éxtasis, etc.

Además están los inhalantes, solventes, aerosoles, pegamentos, nafta, acetona, etc. Son sustancias tóxicas que mal usadas pueden causar mucho daño.

Para que puedas: reír, bailar, abrazar, gozar, soñar, no tienes que usar drogas.

¿Por qué? Porque existen un sistema nervioso que controla todo tu cuerpo permitiéndote vivir, coordinar actividades, pensar, respirar, hablar, correr, reír, etc.

Este sistema está formado por células que reciben, transmiten y emiten señales, permitiéndote relacionarse con el mundo exterior.

Si estas células se destruyen, tus funciones, actividades y capacidades no podrán nunca ser las mismas, ya que ellas se regeneran.

Existen drogas que producen lentamente la destrucción de las células nerviosas, y alteran la recepción de los estímulos que te permiten interrelacionarte. Y también van destruyendo otros sistemas como el circulatorio (aumentan la presión sanguínea y ocasionan paros cardiacos) y el reproductor (disminuyendo la actividad sexual, ya que destruye el tejido graso que protege a los órganos y

células sexuales), lo que impide un buen funcionamiento de éstos y con grandes posibilidades de engendrar un individuo enfermo.

Las drogas alteran la transmisión del impulso nervioso. Éste le permite al individuo recibir estímulos externos y generar una respuesta para poder realizar y mantener todas las funciones vitales y no vitales que son las que le permiten estar vivo. Con el consumo de drogas se va perdiendo la capacidad de reaccionar ante el peligro.

Pero, ¿qué son las drogas?

Son sustancias químicas naturales o sintéticas que introducidas al organismo alteran el funcionamiento de todo el sistema que forma a un ser vivo y rompen al equilibrio físico y psíquico, y en consecuencia su relación con el ambiente que lo rodea, ya que se considera al ser humano como un sistema abierto, es decir, un conjunto de partes que funcionan como un todo y en constante intercambio con el medio.

Algunas generan dependencia psíquica y otras también dependencia física, es decir, que el individuo empieza a necesitarlas porque ha sido alterado el normal funcionamiento del sistema nervioso.

Pero lo que es más grave es que casi todas producen tolerancia, es decir, el organismo necesita cada vez una dosis mayor para producir el mismo estímulo. Y ello puede causar graves problemas físicos, dependencia a la droga, accidentes, intoxicación o muerte.

La adicción a las drogas es una enfermedad que tiene rehabilitación, pero las zonas afectadas del cerebro o de otros órganos del cuerpo humano no se recuperan.

Fuente: sitio electrónico escuelas. Disponible en <<http://www.oni.esuelas.edu.ar>>.



ACTIVIDADES

3. Lea el texto y conteste a las preguntas

- ¿Qué distinguen las drogas legales de las ilegales?
- ¿Dónde encontramos las drogas legales?
- ¿Para qué uno usa las drogas ilegales?
- ¿Qué producen las drogas en el sistema nervioso?
- ¿Qué se consideran drogas?

EXPRESAR CONJETURA O SUPOSICIÓN – VIDA SANA

Registre su idea

¿Qué hace para mantenerte sano? ¿Come comida saludable? ¿Ha hecho alguna vez gimnasia? ¿Ha hecho algún tipo de actividad física?

¿Sabe qué es un balneario? ¿Piensa que los balnearios son útiles para que tengamos una vida sana?

Beneficios de la actividad física

Actualmente, en nuestra sociedad, existe una mayor conciencia de lo importante que es la práctica regular de la actividad física que, en conjunto con buenos hábitos alimentarios, puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, diabetes Mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y todas las complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y a la obesidad.

Sin embargo, los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva, además, el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.

En conclusión, los beneficios de mantener una vida activa pueden resumirse en los siguientes:

EN EL ASPECTO FÍSICO

- Aumenta la resistencia del organismo.
- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Mejora el rendimiento físico general.
- Regula el estreñimiento

EN EL ASPECTO PSIQUICO

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés.
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

EN EL ASPECTO SOCIOAFECTIVO

- Enseña a aceptar y asumir derrotas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

Con la colaboración del Dr. Gonzalo Fernández, traumatólogo de Clínica Alemana.

FERNÁNDEZ, Gonzalo. Fuente: sitio electrónico de la Clínica Alemán. Disponible en <<http://www.alemana.cl>>.



4. Conteste según tus hábitos de actividad física.
- ¿Solo la actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de determinadas enfermedades?
 - ¿Según la OMS, la actividad física solo previene enfermedades?
 - ¿Además de los beneficios físicos que otras ventajas nos aporta la práctica de una actividad física?
 - ¿En cuáles aspectos la actividad física puede traer beneficios a uno?
 - ¿Usted practica alguna actividad física? ¿Cuál?

Registre su idea

Vea el video de “Cómo hacer su propia Pasta de Dientes y Blanqueador NATURAL” disponible en el sitio electrónico <http://www.youtube.com/watch?v=QQnQI1c4yoQ>. Después exprese su opinión sobre la importancia para la salud de cepillarse los dientes después de cada comida / alimentación.

CONCLUSÃO

CONTENIDOS LINGUISTICOS

Presente de subjuntivo: continuación verbos irregulares.

Pronombres personales	IR	SABER	SER	HABER	DAR	ESTAR
Yo	Vaya	Sepa	Sea	Haya	Dé	Esté
Tú	Vayas	Sepas	Seas	Hayas	Des	Estés
Él/ ella/Vd.	Vaya	Sepa	Sea	Haya	Dé	Esté
Nosotros	Vayamos	Sepamos	Seamos	Hayamos	Demos	Estemos
Vosotros	Vayáis	Sepáis	Seáis	Hayáis	Deis	Estéis
Ellos/ ellas/ Vds.	Vayan	Sepan	Sean	Hayan	Den	Estén

Cuadro 25 – Formación morfológica del Presente de Subjuntivo verbos irregulares (continuación). Fuente: cuadro elaborado por el autor del material didáctico. Elaborado el 20.03.2015.



ACTIVIDADES

5. Complete las frases con el verbo irregular entre paréntesis en Presente de Subjuntivo:

- Tal vez _____ la novedad. (Saber – ustedes)
- ¡Ojalá que Leandro _____ a acampar con sus amigos! (Ir)
- Quizás mañana no _____ clase de matemáticas. (Haber)
- Espero que vosotros _____ bien. (Estar)
- Puede ser que pasado mañana la profesora nos _____ la nota del examen. (Dar)

Expresión de deseo: Expresar deseos de mejora

- Ojalá + presente de subjuntivo: expresa deseos posibles para el presente o el futuro.

Ej.: ¡Ojalá todos estén bien en casa!

¡Ojalá salga del hospital pronto!



ACTIVIDADES

6. Expresa deseo según las situaciones ofrecidas:

- He comprado el billete de la Lotería.
_____ (tocar)
- Yo me examino mañana de la licencia de conducir.
_____ (aprobar)
- Mi Hermano está ingresado y aún no saben qué él tiene.
_____ (tener)
- Los padres de Juan han pedido una beca para que él estudie en un colegio carísimo.
_____ (dar)
- A mi amiga le han llamado para una entrevista de trabajo.
_____ (contratar)

DAR CONSEJOS O HACER RECOMENDACIONES

(NO) Es necesario / es bueno / es conveniente + infinitivo, si la oración subordinada es impersonal.

Ej.: No es conveniente ducharse después de comer.

(NO) Es necesario / es bueno / es conveniente + que + subjuntivo, si la oración subordinada tiene un sujeto.

Ej.: No es conveniente que te duches después de comer.



ACTIVIDADES

7. A seguir le damos algunos consejos para aprender bien una lengua extranjera, Complete las frases con los verbos adecuados: ser, ver, estudiar, buscar, explicar, escuchar, hablar.

- Es necesario que usted _____ los verbos.
- Es imprescindible que los profesores _____ mucho en español con los estudiantes.
- Es bueno que el libro _____ claro.
- Es importante que tú _____ películas en español.
- Es conveniente que los profesores _____ bien los contenidos.
- Es necesario que tú _____ la gramática.
- Es conveniente que usted _____ canciones.
- No es imprescindible que tú _____ un novio (a) español

Futuro Perfecto: Forma y uso

Prónombres personales	Haber Futuro Imperfecto de Indicativo	Verbo Principal
Yo	Habré	AMADO COMIDO PARTIDO (PARTICPIO)
Tú	Habrás	
Él/Ella/ Usted	Habrá	
Nosotros(as)	Habremos	
Vosotros(as)	Habréis	
Ellos/Ellas/ Ustedes	Habrán	

Cuadro 26 – Formación morfológica del Futuro Imperfecto de Indicativo verbos regulares. Fuente: cuadro elaborado por el autor del material didáctico. Elaborado el 20.03.2015.

¿Usted sabía?

Se usa para expresar una acción futura que ya había terminado en determinado momento del futuro.

Ej.: No te hablaré hasta el próximo lunes, en que ya habré terminado mis tareas.



ACTIVIDADES

8. Complete las frases con el Futuro Perfecto.

a) Le han robado el coche a Miguel, ¿Quién lo _____? (ser)

b) He ido a casa de Carmen y no había nadie. _____ (ír) al cine, le encanta.

c) Mira cuánta gente hay enfrente del teatro, ¿qué pasará? _____ (haber) un accidente.

d) ¡Qué raro que Elena no ha llegado atrasada hoy!

No se preocupe, _____ (perder) el autobús.

e) Carlitos no se siente bien, tiene fiebre y le duele la garganta.

Se _____ (enfriar), dele una aspirina.



RESUMO

Pudimos observar durante la clase que en la lengua española los tiempos verbales del presente de subjuntivo de los verbos irregulares y el futuro perfecto de los verbos regulares e irregulares con ellos podemos expresar conjetura o suposición. Además de eso, pudimos observar que con los tiempos verbales estudiados podemos dar consejos y hacer recomendaciones, además de hablar de la salud y de enfermedades en el cotidiano en español.



AUTOAVALIAÇÃO

¿Soy capaz de usar el presente del subjuntivo de los verbos irregulares y del futuro perfecto regular e irregular en lengua española? ¿Se hace necesario que practique más esos tiempos verbales?



PRÓXIMA AULA

Trataremos del tema “El Turismo”. Hablaremos sobre el contraste de uso y funcionamiento del modo indicativo y subjuntivo. Aprenderemos a comentar sobre el viaje. Identificaremos la forma y el uso del indicativo y del subjuntivo en la expresión de deseos, temores, quejas y reclamaciones.

REFERÊNCIAS

- BON, Francisco Matte. **Gramática comunicativa del español**. Tomos I y II. Madrid: Edelsa, 1995.
- BORREGO, J., ASENCIO, J. G. y PRIETO, E. **El subjuntivo: valores y usos**. Madrid: SGEL, 1995.
- OLIVEIRA, Ester Abreu Vieira de. **Los verbos en español**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1997.
- SILVA, Cecília Fonseca da. **Formas y usos del verbo en español**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 2006.
- TORREGO, Leonardo Gómez. **Gramática didáctica del español**. Madrid: ediciones SM, 2007.