

B1.18 Anatomie

Anatomía

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/b1/18>



Das Herz (el corazón)	Die Vorsorgeuntersuchung (la revisión preventiva)
Die Lunge (los pulmones)	Die Diagnose (el diagnóstico)
Die Leber (el hígado)	Schmerzen haben (tener dolor)
Die Niere (el riñón)	Sich verletzen (lastimarse)
Der Magen (el estómago)	Sich schonen (guardarse / descansar)
Der Darm (el intestino)	Sich erholen (recuperarse)
Der Knochen (el hueso)	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen) (prevenir (hacer una revisión preventiva))
Der Muskel (el músculo)	Gesundheitsbewusst (consciente de la salud)
Das Gelenk (la articulación)	Fit bleiben (mantenerse en forma)
Das Organ (el órgano)	Sich ernähren (alimentarse)
Der Blutdruck (la presión arterial)	Rauchen aufgeben (dejar de fumar)
Die Entzündung (la inflamación)	Regelmäßige Bewegung (actividad física regular)
Die Impfung (la vacunación)	

1. Ejercicios

1. E-Mail



Reciben un correo electrónico de su consulta de medicina de familia porque desde hace algún tiempo tienen dolor de espalda y necesitan una cita de control. Respondan y expliquen su situación con más detalle, propongan fechas para la cita y formulen una pregunta de seguimiento.

Betreff: Rückenschmerzen – Kontrolltermin

Guten Tag Herr Müller,

Sie waren vor zwei Wochen wegen starker **Rückenschmerzen** bei uns. Damals hatten Sie auch Probleme mit dem **Muskel** im unteren Rücken. Wir empfehlen, dass Sie sich noch einmal **untersuchen lassen**, um zu sehen, wie es Ihrem Rücken und Ihren **Gelenken** geht.

Bitte schreiben Sie uns kurz:

- Wie geht es Ihnen jetzt? Haben Sie noch Schmerzen?
- Wann können Sie in der nächsten Woche zu einem Termin kommen?

Mit freundlichen Grüßen

Praxis Dr. Schneider

Escribe una respuesta adecuada: vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...

2. Completa los diálogos

a. Rückenschmerzen nach dem Bürotag

Patient: Guten Tag, Frau Dr. Keller, ich habe seit ein paar Wochen starke Schmerzen im unteren Rücken, vor allem nach einem langen Tag am Computer.

(Buenos días, Dra. Keller. Desde hace unas semanas tengo dolores fuertes en la parte baja de la espalda, sobre todo después de un día largo frente al ordenador.)

Hausärztin Dr. Keller: 1. _____

(Buenos días, siéntese por favor. ¿Trabaja mucho sentado o también levanta objetos pesados?)

Patient: Ich arbeite als Projektleiter, ich sitze fast den ganzen Tag, meine Rückenmuskeln fühlen sich total verspannt an und manchmal zieht es bis in die Wirbelsäule.

(Trabajo como jefe de proyecto; estoy sentado casi todo el día. Mis músculos de la espalda están muy tensos y a veces el dolor se irradia hasta la columna.)

Hausärztin Dr. Keller:	2. _____	(Le voy a examinar ahora, sobre todo la columna, las articulaciones de la cadera y la musculatura lumbar, y después también mediremos la tensión arterial.)
Patient:	Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.	(Vale, me preocupa un poco que sea una hernia discal o una inflamación.)
Hausärztin Dr. Keller:	3. _____	(Por ahora parece más bien una contractura fuerte de músculos y tendones, nada agudo, pero debemos tomárnoslo en serio y prevenir que se vuelva crónico.)
Patient:	Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?	(¿Qué me recomienda concretamente para recuperarme y que desaparezcan los dolores?)
Hausärztin Dr. Keller:	4. _____	(Le prescribiré fisioterapia para la musculatura de la espalda, analgésicos suaves si los necesita, y debería cuidar la postura en la oficina: levantarse y moverse con regularidad y quizá empezar con ejercicios específicos para la espalda.)

b. Beratung zur Ernährung und Organgesundheit

Klient:	Frau Brandt, ich hatte neulich beim Check-up leicht erhöhten Blutdruck und meine Ärztin meinte, ich soll besser auf Herz und Leber achten, vor allem mit gesunder Ernährung.	(Sra. Brandt, en el último chequeo tuve la tensión algo alta y mi médica me dijo que debería cuidar más el corazón y el hígado, sobre todo con una alimentación sana.)
Ernährungsberaterin:	5. _____	(Es un buen momento para cambiar hábitos. ¿Cómo es su alimentación actualmente? ¿Come mucha carne, azúcar o productos procesados?)
Klient:	Ehrlich gesagt esse ich oft schnell in der Kantine, wenig Gemüse, viel Kaffee und abends noch Snacks, mein Magen und Darm reagieren manchmal mit Schmerzen oder Völlegefühl.	(A decir verdad, suelo comer rápido en la cantina, poca verdura, mucho café y por la noche pico entre horas; mi estómago e intestino a veces reaccionan con dolor o sensación de pesadez.)
Ernährungsberaterin:	6. _____	(Eso sobrecarga el corazón, el hígado y también los riñones, y a la larga debilita las defensas. Ahora intentaremos incorporar más verduras frescas, cereales integrales y grasas saludables, y reducir el alcohol.)

Klient:	<i>Ich mache mir auch Sorgen um meine Haut, die ist in letzter Zeit schlecht, hängt das wirklich mit der Ernährung zusammen?</i>	<i>(También me preocupa mi piel, que últimamente está mal; ¿tiene realmente que ver con la alimentación?)</i>
Ernährungsberaterin:	7. _____	<i>(Sí, muchas veces. Cuando el estómago y el intestino están sobrecargados, se nota en la piel. Una alimentación equilibrada y beber suficiente agua ayudan a que todo el organismo mejore.)</i> <i>(¿Y cómo puedo prevenir concretamente para no tener problemas con el corazón o las articulaciones en el futuro?)</i>
Klient:	<i>Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme?</i>	
Ernährungsberaterin:	8. _____	<i>(Muévase con regularidad, fortalezca sus músculos y el esqueleto, cocine más en casa y planifique comidas fijas; así es mucho más fácil mantenerse sano a largo plazo.)</i>

1. Guten Tag, setzen Sie sich bitte; sitzen Sie beruflich viel, oder heben Sie auch schwere Sachen? **2.** Ich werde Sie gleich untersuchen, vor allem die Wirbelsäule, die Gelenke in der Hüfte und die Muskulatur im unteren Rücken, und dann messen wir auch kurz den Blutdruck. **3.** Im Moment sieht es eher nach einer starken Verspannung der Muskeln und Sehnen aus, nichts Akutes, aber wir sollten das ernst nehmen und vorbeugen, damit es nicht chronisch wird. **4.** Ich verschreibe Ihnen erst einmal Physiotherapie für die Rückenmuskulatur, leichte Schmerzmittel bei Bedarf und Sie sollten im Büro auf eine gute Haltung achten, regelmäßig aufstehen, sich bewegen und vielleicht mit Rückentraining anfangen. **5.** Das ist ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern; wie sieht Ihre Ernährung im Moment aus, essen Sie viel Fleisch, Zucker oder Fertigprodukte? **6.** Das belastet Herz, Leber und auch die Nieren, außerdem schwächt es auf Dauer die Immunabwehr; wir versuchen jetzt, mehr frisches Gemüse, Vollkornprodukte und gute Fette einzubauen und Alkohol zu reduzieren. **7.** Ja, oft schon, wenn Magen und Darm überlastet sind, sieht man das an der Haut, eine ausgewogene Ernährung und genug Wasser helfen dem ganzen Organismus, sich zu erholen. **8.** Bewegen Sie sich regelmäßig, stärken Sie Ihre Muskeln und das Skelett, kochen Sie öfter selbst, und planen Sie feste Mahlzeiten ein, dann ist es viel leichter, langfristig gesund zu bleiben.

3. Escriba 8-10 frases sobre cómo cuida usted personalmente su cuerpo o cómo le gustaría mejorarlo en el futuro, y refiérase a algunas recomendaciones de la columna.

Ich achte darauf, dass ... / Für meine Gesundheit ist es wichtig, dass ... / In Zukunft möchte ich ... verbessern. / Wenn mein Körper mir ein Signal gibt, dann ...
