



ENFERMEDAD

Enfermedades comunes:

- A veces nos ponemos enfermos por culpa de _____ (virus, bacterias u hongos).
- Los _____ pueden estar en nuestro cuerpo de _____.

CONOCEMOS ESTAS ENFERMEDADES TÍPICAS



GRIPE.



SÍNTOMAS:

- Dolores en el cuerpo
- Escalofríos
- Mareos
- Sensación de adrenalina
- Peso excesivo
- Náuseas y vómitos

RECOMENDACIONES:

- Consume alimentos ricos en vitamina C
- Descansa
- No consumas alimentos fríos, mejor calientes.
- Realiza actividad física



OBESIDAD



SÍNTOMAS:

- Problemas para dormir
- Venas hinchadas
- Huesos fuertes
- Bajo peso
- Problemas en la piel

RECOMENDACIONES:

- No realices mucha actividad física
- Controla lo que comes (no comas alimentos con mucho azúcar)
- Descansa mucho
- Aprende a cocinar tu comida.



ASMA



SÍNTOMAS:

- Dificultad para respirar
- Poca Tos
- Respiración muy lenta
- Sonidos “pitos” cuando inspiras o expiras.
- Dolor del pecho

RECOMENDACIONES:

- Evita lo que te produce asma
- Realiza ejercicios respiratorios habitualmente
- No hagas deporte
- Puedes fumar
- Aléjate de los lugares con mucho humo



DOLOR DE GARGANTA



SÍNTOMAS:

- Dolor para tragar
- No tienes fiebre
- Dolor en las manos
- Dolor de cabeza
- Cansancio

RECOMENDACIONES:

- Bebe poca agua
- Haz gárgaras con agua y sal
- Toma algún medicamento, el que quieras
- Mante el ambiente húmedo
- Toma alimentos suaves y bebidas calientes.



GASTROENTERITIS

SÍNTOMAS:

- Diarrea acuosa
- Náuseas y vómitos
- Dolor de garganta y calambres
- Muy hidratado

RECOMENDACIONES:



- No es necesario que bebas mucha agua
- Consume solo ciertos alimentos (te, arroz blanco, pechuga de pollo a la plancha...)
- Haz mucho deporte

- Ahora es vuestro turno: realizar un role-playing por parejas. Para ello, elige una enfermedad común.

- ¿Quién es el doctor?
- ¿Quién es el paciente?