wishyou.today learning

day 29 i forgot the appointment

Spanish B2
unit 5 · health & society

Say what happened by accident: se me olvidó la cita, se me cayó el móvil, se le rompió la venda.

Spanish does not blame you when things go wrong: it says the phone fell from you (se me cayó). This "accident" se is very common in everyday talk, and it is perfect for apologising, explaining and reading medical texts.

words

word	meaning	example
inmediatamente	at once, immediately	Llámame inmediatamente, por favor. Call me immediately, please.
enseguida	straight away, in a moment	Enseguida te atiendo. I will be with you in a moment.
izquierdo	left	Me duele el pulgar izquierdo. My left thumb hurts.
acudir	to go, to turn up (to help); to attend	La ambulancia acudió enseguida. The ambulance came straight away.
el protocolo	protocol (pl. protocolos)	Es el protocolo del centro. It is the centre's protocol.
la lesión	injury (pl. lesiones)	La lesión no es grave. The injury is not serious.
la oreja	ear (outer ear) (pl. orejas)	Me duele la oreja izquierda. My left ear hurts.
el auxilio	help, aid (pl. auxilios)	Si hay un accidente, pide auxilio. If there is an accident, call for help.
inconsciente	unconscious; unaware	No responde: está inconsciente. He does not answer: he is unconscious.
la ambulancia	ambulance (pl. ambulancias)	La ambulancia llegó enseguida. The ambulance arrived straight away.
la fractura	fracture, broken bone (pl. fracturas)	No hay ninguna fractura. There is no fracture.
desmayarse	to faint	Una vecina se desmayó en la calle. A neighbour fainted in the street.
dental	dental	Tengo cita en la clínica dental. I have an appointment at the dental clinic.
el tacto	touch; tact (pl. tactos)	Con el tacto noto la lesión. By touch I feel the injury.
el apuro	tight spot; embarrassment; hurry (pl. apuros)	¡Qué apuro, se me olvidó la cita! How embarrassing, I forgot the appointment!
el pulgar	thumb (pl. pulgares)	Me duele el pulgar. My thumb hurts.
la barriga	tummy, belly (pl. barrigas)	Me duele la barriga. My tummy hurts.
el consultorio	surgery, doctor's office (pl. consultorios)	Entra en el consultorio, por favor. Come into the surgery, please.
la bata	white coat; dressing gown (pl. batas)	La enfermera lleva una bata blanca. The nurse wears a white coat.

el talón	heel (pl. talones)	Me duele el talón derecho. My right heel hurts.
el mareo	dizziness, dizzy spell (pl. mareos)	Tengo un poco de mareo. I feel a little dizzy.
la venda	bandage (pl. vendas)	Te pongo una venda en el pulgar. I will put a bandage on your thumb.
la tirita	sticking plaster (pl. tiritas)	Necesito una tirita para el talón. I need a plaster for my heel.
el olfato	sense of smell (pl. olfatos)	Con el virus perdí el olfato. With the virus I lost my sense of smell.
la radiografía	X-ray (pl. radiografías)	Te hacen una radiografía enseguida. They will do an X-ray straight away.

pattern se me olvidó, se le cayó: things that happen by accident

se | **me / te / le / nos / les** | **olvidó / cayó / rompió + the thing**

To say something happened by accident, use se + me, te, le, nos, os or les + a verb in the third person. The verb agrees with the thing: se me olvidó la cita, se me cayeron las llaves. The person is not the doer, just the one it happened to. Add a + person for clarity: a Lucía se le rompió el móvil.

Se me olvidó la cita. I forgot the appointment.

Se me cayeron las llaves. I dropped my keys.

A Lucía se le rompió el móvil. Lucía's phone broke.

Se nos acabó la leche. We ran out of milk.

dialogue i forgot the appointment

anna Inés, perdona: se me olvidó la cita del viernes y vengo sin avisar. ¡Qué apuro! Esta mañana hasta se me cayó la tostada al suelo.
Inés, sorry: I forgot Friday's appointment and I turn up without warning. How embarrassing! This morning I even dropped my toast on the floor.

inés Tranquila. Entra en el consultorio, que enseguida te atiendo. Esta mañana una vecina se desmayó en la calle y la ambulancia acudió enseguida, por eso vamos con retraso. Los que llegan con mareo pasan primero.
Don't worry. Come into the surgery, I will see you in a moment. This morning a neighbour fainted in the street and the ambulance came straight away, that is why we are running late. Those who arrive dizzy go first.

anna Ayer se me cayó el móvil por la escalera y, al recogerlo, me caí yo. Me duele el pulgar izquierdo y el talón, y tengo un poco de mareo.
Yesterday my phone fell down the stairs and, picking it up, I fell. My left thumb and my heel hurt, and I feel a little dizzy.

inés Vamos a ver. Con el tacto noto la lesión: el pulgar está rojo y te duele. Le pido a la doctora una radiografía inmediatamente, por si hay una fractura. Y con mareo, el protocolo es esperar aquí un rato. Mi razonamiento es sencillo: mejor esperar que volver a caer.
Let's see. By touch I can feel the injury: the thumb is red and it hurts. I will ask the doctor for an X-ray at once, in case there is a fracture. And with dizziness, the protocol is to wait here for a while. My reasoning is simple: better to wait than to fall again.

anna También me duele la oreja, y la barriga. ¿Y si fuera una fractura? ¿Podría trabajar?
My ear hurts too, and my tummy. And if it were a fracture? Could I work?

inés Eres muy imaginativa, Anna. Si fuera una fractura, no podrías usar la mano unas semanas. Pero mira: la radiografía está hecha y el pulgar no está roto. Una lesión así se cura fácilmente con un poco de descanso.
You have a vivid imagination, Anna. If it were a fracture, you could not use your hand for some weeks. But look: the X-ray is done and the thumb is not broken. An injury like this heals easily with a little rest.

anna Menos mal. ¿Cuándo podré retomar el trabajo?
Thank goodness. When will I be able to take up work again?

inés En una semana verás un cambio notable. Ahora te pongo una tirita en el talón y una venda en el pulgar, con un lazo, como a los niños. Y hay que madurar un poco: la escalera no se baja mirando el móvil.
In a week you will see a notable change. Now I will put a plaster on your heel and a bandage on your thumb, tied with a bow, like for children. And you have to grow up a bit: you don't go down the stairs looking at your phone.

anna El sábado, además, a Lucía se le cayó el bolso en el campus y se le rompió el móvil. ¡Qué fin de semana!
On Saturday, besides, Lucía dropped her bag on the campus and her phone broke. What a weekend!

inés Y la cita de la clínica dental, ¿se te olvidó también? Esa la cambiamos luego. El doctor te verá el jueves a las diez. Es muy bueno: se licenció hace diez años y se doctoró con una tesis sobre el corazón.
And the appointment at the dental clinic, did you forget that too? We will change it later. The doctor will see you on Thursday at ten. He is very good: he graduated ten years ago and got his doctorate with a thesis on the heart.

anna Lo apunto: jueves a las diez. Esta vez no se me olvida: la cita ya está anotada. Y gracias, Inés: con esa bata blanca das mucha confianza.
I am noting it down: Thursday at ten. This time I won't forget: the appointment is already noted down. And thanks, Inés: in that white coat you inspire a lot of confidence.

spell it cover the word, write it, check

at once, immediately	**inmediatamente**
straight away, in a moment	**enseguida**

left	**izquierdo**
to go, to turn up (to help); to attend	**acudir**
protocol	**el protocolo**
injury	**la lesión**

good to know · The verb agrees with the thing, not with the person: se me cayó el móvil (one thing), se me cayeron las llaves (two things). The person is the indirect pronoun: me, te, le, nos, os, les. Add a + person for clarity: a Lucía se le cayó el bolso; a mí se me olvidó. The a + person part is optional but common. pulgar = thumb, dedo = finger or toe, talón = heel, oreja = the outer ear (oído is the inner ear and hearing). Pronounce enseguida in one word; also en seguida.

Now you can say what happens to you without blaming yourself: se me olvidó, se me cayó, se le rompió. Next time you lose something, say it the Spanish way.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 30 unless you stop smoking

Spanish B2
unit 5 · health & society

Set conditions: a no ser que, salvo que, con tal de que, en caso de que, siempre que + subjunctive.

Conditions with si are only half of the story. Doctors, contracts and advice use stronger conditions (unless, provided that, in case, as long as), and they all take the subjunctive. They are the grammar of rules and deals.

words

word	meaning	example
a no ser que	unless (+ subjunctive)	Iré a no ser que llueva. I will go unless it rains.
salvo que	unless, except if (+ subjunctive)	Salvo que llueva, vamos al parque. Unless it rains, we go to the park.
con tal de que	as long as, provided that (+ subjunctive)	Te ayudo con tal de que lo intentes. I will help you provided that you try.
en caso de que	if, in the event that (+ subjunctive)	En caso de que llueva, no salimos. If it rains, we won't go out.
siempre que	as long as (+ subj.); whenever (+ ind.)	Puedes ir, siempre que vuelvas antes de las diez. You can go, as long as you are back before ten.
operar	to operate	El cirujano va a operar mañana. The surgeon is going to operate tomorrow.
advertir	to warn, to point out	La doctora te advirtió del riesgo. The doctor warned you of the risk.
fumar	to smoke	Mi tío fuma mucho. My uncle smokes a lot.
la tensión	blood pressure; tension (pl. tensiones)	Tengo la tensión un poco alta. My blood pressure is a little high.
prevenir	to prevent	Es mejor prevenir que curar. Prevention is better than cure.
la cirugía	surgery (pl. cirugías)	La cirugía es el último recurso. Surgery is the last resort.
integral	comprehensive, whole	Necesito un tratamiento integral. I need a comprehensive treatment.
el diagnóstico	diagnosis (pl. diagnósticos)	El diagnóstico es claro. The diagnosis is clear.
el tabaco	tobacco; cigarettes (pl. tabacos)	El tabaco es malo para los pulmones. Tobacco is bad for the lungs.
el hígado	liver (pl. hígados)	Cuida el hígado y el corazón. Look after your liver and heart.
el pulmón	lung (pl. pulmones)	Caminar es bueno para el corazón y los pulmones. Walking is good for the heart and the lungs.
el cirujano	surgeon (pl. cirujanos)	El cirujano habla con la familia. The surgeon talks to the family.
diagnosticar	to diagnose	La doctora puede diagnosticar el problema. The doctor can diagnose the problem.

el infarto	heart attack (pl. infartos)	Prevenir ayuda a evitar un infarto. Prevention helps to avoid a heart attack.
el trasplante	transplant (pl. trasplantes)	Un trasplante es una operación importante. A transplant is a major operation.
hereditario	hereditary	Es una enfermedad hereditaria. It is a hereditary disease.
la caloría	calorie (pl. calorías)	Cada caloría cuenta. Every calorie counts.
el chequeo	check-up (pl. chequeos)	Hago un chequeo cada año. I have a check-up every year.
la lenteja	lentil (pl. lentejas)	Las lentejas son sanas y baratas. Lentils are healthy and cheap.
la legumbre	pulse (legume) (pl. legumbres)	Como legumbres dos veces por semana. I eat pulses twice a week.

pattern a no ser que, salvo que, con tal de que, en caso de que, siempre que + subjunctive

a no ser que · salvo que | **con tal de que · en caso de que** | **siempre que + subjunctive**

Besides si, Spanish has conditions that always take the subjunctive: a no ser que and salvo que (unless), con tal de que (as long as, provided that), en caso de que (if, in the event that) and siempre que (as long as). Iré a no ser que llueva. Te ayudo con tal de que lo intentes. En caso de que tengas fiebre, llama.

Voy al grupo a no ser que llueva. I go to the group unless it rains.

Salvo que cambies de hábitos, seguirás igual. Unless you change your habits, you will stay the same.

Te ayudo con tal de que lo intentes. I will help you provided that you try.

En caso de que tengas fiebre, llama al médico. If you have a fever, call the doctor.

dialogue a new plan for manuel

inés Manuel, tengo aquí tu chequeo. La doctora te ha diagnosticado tensión alta. Dame el brazo izquierdo: te la tomo otra vez.

Manuel, I have your check-up here. The doctor has diagnosed high blood pressure. Give me your left arm: I will take it again.

manuel Ay, hija. Llevo cuarenta años fumando. Dime la verdad: ¿me tienen que operar?

Oh, dear. I have been smoking for forty years. Tell me the truth: do they have to operate on me?

inés No es una operación. Pero la doctora te advirtió que, a no ser que dejes de fumar, la tensión seguirá subiendo, y habrá más riesgo para el corazón.

It is not an operation. But the doctor warned you that, unless you stop smoking, your blood pressure will keep going up, and there will be more risk for the heart.

manuel Quizá sea tarde para mí. Dejar de fumar es muy duro, y la doctora me pidió que lo dejara hoy mismo. Lo dejo con tal de que alguien me ayude.

Maybe it is too late for me. Stopping smoking is very hard, and the doctor asked me to quit today. I will quit as long as someone helps me.

inés Te ayudamos con tal de que lo intentes de verdad. Hay un grupo de apoyo, y puedes acudir siempre que quieras.

We will help you as long as you really try. There is a support group, and you can go whenever you like.

anna Y yo te acompaño. En caso de que tengas ganas de fumar, llámame inmediatamente.

And I will go with you. If you feel like smoking, call me at once.

inés Además, salvo que cambies de dieta, la tensión no bajará. Menos salchichas y más lentejas, un filete a la plancha y unas gambas de vez en cuando. ¡Cuidado con las calorías! No necesitas suplementos: con una dieta sana basta.

Besides, unless you change your diet, your blood pressure will not go down. Fewer sausages and more lentils, a grilled steak and some prawns now and then. Careful with the calories! You don't need supplements: a healthy diet is enough.

manuel Pero yo pongo una cucharilla de azúcar en el café. ¿También tengo que quitarla?

But I put a teaspoon of sugar in my coffee. Do I have to give that up too?

inés Puedes tomar café siempre que no pongas azúcar. Y si caminas media hora al día, por ejemplo a mediodía, la tensión baja. La doctora te aconsejó que caminaras por el barrio o por el patio del centro.

You can have coffee as long as you don't put sugar in. And if you walk half an hour a day, at midday for example, your blood pressure goes down. The doctor advised you to walk around the neighbourhood or in the centre's courtyard.

anna Dice la doctora que el tabaco es malo para los pulmones: prevenir es mejor que operar. En síntesis: dejar de fumar, comer sano y caminar.

The doctor says that tobacco is bad for the lungs: preventing is better than operating. In summary: stop smoking, eat healthily and walk.

manuel Pues ya está: ¡voy a dejar de fumar! Iré al grupo el jueves, a no ser que llueva. Y la próxima revisión, ¿cuándo es?

Right, that's it: I am going to stop smoking! I will go to the group on Thursday, unless it rains. And the next check-up, when is it?

inés En un mes, con una nueva evaluación de la tensión. Me alegro de haberte visto hoy: prevenir evita muchas operaciones, y hasta un trasplante. Tú vas por buen camino.

In a month, with a new assessment of your blood pressure. I am glad I saw you today: prevention avoids many operations, and even a transplant. You are on the right track.

talk 180 seconds

Speaking task 1 (about three minutes after a short preparation). A friend wants to stop smoking and five ideas are on the table: 1) an app that counts the days without smoking; 2) a weekly support group at the health centre; 3) the doctor's treatment with medicine; 4) sport every day; 5) a much higher price for tobacco. Weigh the five proposals, say which would work best and why, and answer: what would you do in your friend's place?

La propuesta que más me convence es...

Esta idea funciona siempre que...

Salvo que... / A no ser que...

Si yo fuera tú, ...

model answer

Es un problema que conozco de cerca, porque en mi barrio hay mucha gente que quiere dejarlo. Voy a comentar las cinco ideas y después diré cuál me parece la mejor.

La aplicación es útil porque cuenta los días sin fumar, y eso motiva a mucha gente. No obstante, una aplicación sola no basta: salvo que la persona tenga mucha voluntad, la dejará pronto.

El grupo de apoyo me parece una de las mejores propuestas. Quien lo intenta con otras personas se siente acompañado, y puede acudir siempre que lo necesite. A no ser que le dé vergüenza hablar delante de todos, creo que funciona muy bien. Además, el grupo da un horario: un día fijo, una hora y personas que te esperan.

El tratamiento del médico ayuda con las ganas de fumar, y el médico puede diagnosticar otros problemas. Lo recomiendo con tal de que se combine con otra ayuda, porque la medicina sola tampoco lo resuelve todo. Eso sí, hay que ir al médico a menudo y seguir sus consejos.

El deporte ayuda a respirar mejor y a pensar en otra cosa. Se puede hacer siempre que no haya problemas de salud, y es barato. Caminar media hora al día ya es un buen comienzo. Por otra parte, no es suficiente para quien lleva muchos años fumando.

La idea de subir mucho el precio del tabaco puede reducir el consumo, pero afecta a todos y no ayuda a quien ya quiere dejarlo. Además, algunas personas pueden buscar tabaco más barato, y el problema no desaparece. Por eso la considero la menos eficaz de las cinco.

Quizá la mejor solución sea combinar varias ayudas. Si yo fuera su amigo, le propondría el grupo de apoyo junto con el tratamiento, y le diría que hiciera deporte tres veces a la semana. Además, estaría a su lado en caso de que tuviera un mal día. En definitiva, creo que dejar de fumar es más fácil si la persona no está sola.

It is a problem I know closely, because in my neighbourhood there are many people who want to quit. I am going to comment on the five ideas and then say which one seems best to me. The app is useful because it counts the days without smoking, and that motivates many people. However, an app on its own is not enough: unless the person has a lot of willpower, they will drop it soon. The support group seems to me one of the best proposals. Whoever tries it with other people feels accompanied, and can go whenever they need. Unless they are embarrassed to speak in front of everybody, I think it works very well. Besides, the group gives a timetable: a fixed day, a time and people who wait for you. The doctor's treatment helps with the urge to smoke, and the doctor can diagnose other problems. I recommend it provided that it is combined with other help, because medicine alone does not solve everything either. Of course, you have to see the doctor often and follow his advice. Sport helps you to breathe better and to think about something else. It can be done as long as there are no health problems, and it is cheap. Walking half an hour a day is already a good start. On the other hand, it is not enough for someone who

has been smoking for many years. The idea of raising the price of tobacco a lot may reduce consumption, but it affects everyone and does not help someone who already wants to quit. Besides, some people can look for cheaper tobacco, and the problem does not disappear. That is why I consider it the least effective of the five. Perhaps the best solution is to combine several kinds of help. If I were their friend, I would suggest the support group together with the treatment, and I would tell them to do sport three times a week. Besides, I would be at their side in case they had a bad day. In short, I think quitting is easier if the person is not alone.

spell it cover the word, write it, check

unless (+ subjunctive)	**a no ser que**
unless, except if (+ subjunctive)	**salvo que**
as long as, provided that (+ subjunctive)	**con tal de que**
if, in the event that (+ subjunctive)	**en caso de que**
as long as (+ subj.); whenever (+ ind.)	**siempre que**
to operate	**operar**

good to know · All five expressions take the subjunctive: a no ser que llueva, salvo que cambies, con tal de que lo intentes, en caso de que tengas fiebre, siempre que vuelvas pronto. siempre que + subjunctive = as long as; siempre que + indicative = whenever (siempre que voy, hay cola). Put the stress on the meaning: a condition or a habit. a no ser que and salvo que are interchangeable (unless). Salvo que is a little more formal and common in written rules.

You can now set conditions like a doctor and like a negotiator: a no ser que, salvo que, con tal de que, en caso de que, siempre que. Make one rule for yourself with each one.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 31 a cold and a cough

Describe symptoms and get advice at the chemist's, with conditions (en caso de que tengas fiebre...). Second bite: a no ser que, salvo que, con tal de que, en caso de que, siempre que + subjunctive.

Medicine leaflets, pharmacists and friends all speak in conditions: unless you are allergic, in case the fever continues, as long as you drink water. This day is the second round of those conditions in the real setting where you will hear them.

words

word	meaning	example
vendar	to bandage	Inés me vendó el pulgar. Inés bandaged my thumb.
el remedio	remedy, cure (pl. remedios)	El mejor remedio es descansar. The best remedy is to rest.
tragar	to swallow	Me duele al tragar. It hurts when I swallow.
la dosis	dose	La dosis es un comprimido al día. The dose is one tablet a day.
aliviar	to relieve, to ease	La aspirina alivia el dolor. Aspirin relieves pain.
pillar	to catch (colloquial)	He pillado un resfriado. I have caught a cold.
contraer	to catch (illness); to contract	Se contrae un virus muy fácilmente. A virus is caught very easily.
leve	mild, slight	Es un dolor leve. It is a slight pain.
genérico	generic	Prefiero el medicamento genérico. I prefer the generic medicine.
la aguja	needle (pl. agujas)	Me da miedo la aguja. The needle scares me.
la inyección	injection (pl. inyecciones)	Me ponen una inyección mañana. They are giving me an injection tomorrow.
el malestar	discomfort, feeling unwell (pl. malestares)	Tengo malestar general. I feel generally unwell.
la cicatriz	scar (pl. cicatrices)	La cicatriz casi no se nota. The scar is hardly noticeable.
contagioso	contagious	Es muy contagioso. It is very contagious.
estornudar	to sneeze	Estornudo todo el día. I sneeze all day.
toser	to cough	Toso mucho por la noche. I cough a lot at night.
vomitar	to vomit, to be sick	Si vomito mucho, llamo al médico. If I vomit a lot, I call the doctor.
el jarabe	syrup, cough mixture (pl. jarabes)	Me dio un jarabe para la tos. He gave me a cough syrup.
el comprimido	tablet, pill (pl. comprimidos)	Tomo un comprimido con agua. I take a tablet with water.

el termómetro	thermometer (pl. termómetros)	El termómetro marca 38 grados. The thermometer shows 38 degrees.
el farmacéutico	pharmacist (pl. farmacéuticos)	El farmacéutico me dio un jarabe. The pharmacist gave me a syrup.
el antibiótico	antibiotic (pl. antibióticos)	Un antibiótico necesita receta. An antibiotic needs a prescription.
el resfriado	cold (pl. resfriados)	Tengo un resfriado leve. I have a mild cold.
la aspirina	aspirin (pl. aspirinas)	La aspirina alivia el dolor. Aspirin relieves pain.

pattern salvo que tengas alergia, en caso de que continúe la fiebre: conditions, second bite

salvo que · a no ser que **con tal de que · en caso de que** **siempre que + subjunctive**

Second bite of the conditions that always take the subjunctive: salvo que and a no ser que (unless), con tal de que (provided that), en caso de que (if, in the event that) and siempre que (as long as). They are common in leaflets and advice: salvo que tengas alergia, puedes tomar aspirina; en caso de que continúe la fiebre, acude al médico.

Salvo que tengas alergia, puedes tomar aspirina. Unless you have an allergy, you can take aspirin.

En caso de que continúe la fiebre, acude al médico. If the fever continues, go to the doctor.

Te acompaño con tal de que bebas agua. I will go with you as long as you drink water.

Mañana iremos al médico a no ser que estés bien. Tomorrow we will go to the doctor unless you are well.

dialogue hugo's cold

hugo Anna, Lucía: he pillado un resfriado. Estornudo, toso y tengo malestar general. Y el lunes tengo el parcial: me examinan de Historia.

Anna, Lucía: I have caught a cold. I sneeze, I cough and I feel generally unwell. And on Monday I have the mid-term: they test me on History.

lucía Debe de ser un virus. Es muy contagioso: no te acerques, o lo contraeremos todos. ¿Tienes fiebre?

It must be a virus. It is very contagious: don't come close, or we will all catch it. Do you have a fever?

hugo Un poco: el termómetro marca 38. Me duele al tragar. No es una excusa, pero soy incapaz de estudiar así: el profesor tiene un enfoque muy práctico y hay que pensar, no solo memorizar.

A little: the thermometer shows 38. It hurts when I swallow. It is not an excuse, but I am unable to study like this: the teacher has a very practical approach and you have to think, not just memorise.

lucía Si al final no puedes hacer el parcial, mañana te imprimo los apuntes en la biblioteca: allí hay impresora, fotocopiadora y hasta grapadora. Así los lees en la cama.

If in the end you can't sit the mid-term, tomorrow I will print your notes at the library: there is a printer, a photocopier and even a stapler there. That way you can read them in bed.

anna Te recomiendo que descanses: si es leve, basta con eso. ¿Has ido a la farmacia?

I recommend that you rest: if it is mild, that is enough. Have you been to the chemist's?

hugo Ya fui. El farmacéutico me advirtió que un antibiótico no sirve contra un resfriado, y que no me lo vendería a no ser que tuviera una receta. Me dio un jarabe y unos comprimidos genéricos, que son más baratos.

I already went. The pharmacist warned me that an antibiotic is no use against a cold, and that he would not sell me one unless I had a prescription. He gave me a syrup and some generic tablets, which are cheaper.

lucía Lee la hoja de instrucciones: «La dosis es un comprimido cada ocho horas, con agua. En caso de que continúe la fiebre, acuda al médico.»

Read the instruction sheet: "The dose is one tablet every eight hours, with water. If the fever continues, see a doctor."

hugo «Salvo que tenga alergia a este medicamento, puede tomarlo con comida o sin ella. No tome más de tres comprimidos al día.» Y yo con tos y fiebre, aunque, por suerte, sin vomitar.

"Unless you are allergic to this medicine, you can take it with or without food. Do not take more than three tablets a day." And me with a cough and a fever, although, luckily, without vomiting.

inés Hola, Hugo, te oigo toser por teléfono. Bebe agua y descansa. Manuel tuvo un resfriado parecido en febrero y se curó con un remedio casero: té caliente y cama.

Hi, Hugo, I can hear you coughing on the phone. Drink water and rest. Manuel had a similar cold in February and got better with a home remedy: hot tea and bed.

lucía Si te ponen una inyección, yo no miro: me dan miedo las agujas. Y si tuvieran que operarte, ¡me desmayaría!

If they give you an injection, I won't look: needles scare me. And if they had to operate on you, I would faint!

anna Elena me dijo que su cicatriz ya casi no se nota. Inés me vendó el pulgar el otro día y funcionó. Si te pones peor, avísanos y te llevamos sopa.

Elena told me her scar is hardly noticeable now. Inés bandaged my thumb the other day and it worked. If you get worse, tell us and we will bring you soup.

hugo Qué lástima no poder salir esta noche. Pero para mañana ya habré mejorado, ¿no?

What a pity not to be able to go out tonight. But by tomorrow I will have got better, won't I?

inés Debes de estar agotado. Tranquilo: habrás mejorado, seguro, siempre que descanses, bebas mucha agua y te vayas a la cama antes de medianoche. Y para prevenir el contagio, un pañuelo, y a dormir.

You must be exhausted. Don't worry: you will have recovered, surely, as long as you rest, drink lots of water and go to bed before midnight. And to prevent infection, a handkerchief, and off to sleep.

spell it cover the word, write it, check

to bandage	**vendar**
remedy, cure	**el remedio**
to swallow	**tragar**
dose	**la dosis**
to relieve, to ease	**aliviar**
to catch (colloquial)	**pillar**

good to know · Instructions to usted use the formal imperative: tome un comprimido, acuda al médico, no conduzca. Between friends it becomes tómate un comprimido, acude al médico, no conduzcas. pillar (to catch) is colloquial: he pillado un resfriado. More formal: contraer una enfermedad. Both are used with resfriado, gripe or virus. A medicine leaflet is called prospecto in Spain. You will meet words such as dosis, comprimido, jarabe and efectos secundarios there.

Now you can read a leaflet, describe a cold and give conditional advice: salvo que tengas alergia, en caso de que continúe la fiebre. Write the instructions for your own favourite remedy.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 32 i hope you've quit

Spanish B2
unit 5 · health & society

React to recent events with the perfect subjunctive: espero que hayas dejado de fumar, me alegro de que hayas empezado, no creo que haya…

When you hope, doubt or celebrate something that has just happened, Spanish asks for haya + participle. It is how you say "I hope you have quit" or "I'm glad you came", and it opens the door to the other subjunctive tenses.

words

word	meaning	example
diariamente	daily, every day	Camino diariamente por el parque. I walk in the park every day.
la resistencia	stamina; resistance (pl. resistencias)	El ejercicio mejora la resistencia. Exercise improves stamina.
entrenar	to train, to coach	Entreno tres días por semana. I train three days a week.
saludable	healthy	Es una comida muy saludable. It is a very healthy meal.
alimenticio	food, nutritional	Tengo malos hábitos alimenticios. I have bad eating habits.
muscular	muscular	Tengo un dolor muscular. I have a muscle pain.
óptimo	ideal, optimum	Es un peso óptimo para su edad. It is an ideal weight for his age.
el sudor	sweat (pl. sudores)	El sudor es normal con el ejercicio. Sweat is normal with exercise.
beneficioso	beneficial	Caminar es beneficioso para el corazón. Walking is good for the heart.
la diabetes	diabetes	La diabetes se puede prevenir a veces. Diabetes can sometimes be prevented.
el apetito	appetite (pl. apetitos)	No tengo apetito hoy. I have no appetite today.
el instructor	instructor, trainer (pl. instructores)	El instructor habla con el grupo. The instructor talks to the group.
equilibrado	balanced	Una dieta equilibrada es mejor. A balanced diet is better.
ágil	agile, nimble	Los niños son muy ágiles. The children are very agile.
masticar	to chew	Mastica poco a poco, por favor. Chew little by little, please.
digestivo	digestive	Masticar ayuda al sistema digestivo. Chewing helps the digestive system.
sedentario	sedentary, inactive	Una vida sedentaria es mala. A sedentary life is bad.
la obesidad	obesity	La obesidad se puede prevenir. Obesity can be prevented.
el baloncesto	basketball	Los sábados juego al baloncesto. On Saturdays I play basketball.
el entrenador	coach, trainer (pl. entrenadores)	El entrenador grita mucho. The coach shouts a lot.

el árbitro	referee (pl. árbitros)	El árbitro no ve nada. The referee sees nothing.
la pelota	ball (pl. pelotas)	La pelota sale del campo. The ball goes out of the court.
nutritivo	nutritious	Es una cena nutritiva. It is a nutritious dinner.

pattern espero que hayas dejado de fumar: the perfect subjunctive

espero que · me alegro de que | **haya · hayas · hayan** | **dejado · empezado · venido**

The perfect subjunctive is haya (hayas, haya, hayamos, hayáis, hayan) + the participle. Use it for a finished action after the triggers of the subjunctive: espero que hayas dejado de fumar; me alegro de que hayáis venido; no creo que haya llegado. It also works with cuando for the future: cuando hayas terminado, avísame.

Espero que hayas dejado de fumar. I hope you have stopped smoking.

Me alegro de que hayáis venido. I am glad you have come.

No creo que haya llegado todavía. I don't think he has arrived yet.

Cuando hayas terminado, avísame. When you have finished, let me know.

dialogue the walking group

inés Manuel, ¡buenos días! Espero que hayas dejado de fumar esta semana.
Manuel, good morning! I hope you have stopped smoking this week.

manuel Hace seis días que no fumo, y esto no es un castigo, aunque lo parece. ¡Me desespero!
It is six days since I last smoked, and this is not a punishment, although it feels like one. I am desperate!

anna Me alegro de que hayas empezado, de verdad. Aunque no creo que hayas dejado de quejarte.
I am really glad you have started. Although I don't think you have stopped complaining.

manuel Me quejo diariamente: es mi manera de caminar. El instructor dice que la resistencia mejora con el ejercicio diario, que es beneficioso para el corazón y que media hora al día es lo óptimo para la tensión.
I complain daily: it is how I walk. The instructor says that stamina improves with daily exercise, that it is beneficial for the heart and that half an hour a day is ideal for blood pressure.

inés Es verdad. Una vida sedentaria es mala, y la obesidad y la diabetes son comunes. Una dieta equilibrada y nutritiva, y caminar o entrenar, ayudan a prevenirlas.
It is true. A sedentary life is bad, and obesity and diabetes are common. A balanced and nutritious diet, and walking or training, help to prevent them.

manuel Yo no tengo apetito para las verduras. Pero mastico poco a poco, como me pidió la doctora: masticar bien ayuda al sistema digestivo.
I have no appetite for vegetables. But I chew little by little, as the doctor asked me: chewing well helps the digestive system.

anna Quien coma de forma saludable y haga ejercicio tendrá más energía. Mira, Manuel: ya tienes sudor en la frente. Es normal.
Whoever eats healthily and exercises will have more energy. Look, Manuel: you already have sweat on your forehead. It is normal.

manuel No me hables de sudor. Mira ese partido de baloncesto: el entrenador grita, el árbitro no ve nada y la pelota va por todas partes.
Don't talk to me about sweat. Look at that basketball match: the coach is shouting, the referee sees nothing and the ball goes everywhere.

inés Esos niños son ágiles y tienen mucha fuerza muscular. Si te interesa, en el centro hay gimnasia para mayores, y la inscripción es gratis.
Those children are agile and have a lot of muscular strength. If you are interested, the centre has exercise classes for older people, and registration is free.

manuel Yo prefiero optar por el sofá: desde mi perspectiva, descansar es lo mejor, y los gimnasios no son para mí. Pero ¿no hay alguna actividad que sea más suave?
I prefer to opt for the sofa: from my point of view, resting is best, and gyms are not for me. But isn't there any activity that is gentler?

inés Mi recomendación: seguir caminando con el grupo. La finalidad no es correr, sino moverse. Y se me olvidó decirte que en el centro hay una orientación gratuita sobre hábitos alimenticios, para aprender a comer mejor. Y si te duele un pie, pasa por el consultorio: te lo pueden vendar.
My recommendation: keep walking with the group. The aim is not to run, but to move. And I forgot to tell you that at the centre there is free guidance on eating habits, to learn to eat better. And if a foot hurts, come by the surgery: they can bandage it for you.

manuel Vale, vale. Espero que me hayáis traído agua, porque se me acabó en los primeros minutos. Y un sándwich, que tengo hambre.
All right, all right. I hope you have brought me water, because mine ran out in the first minutes. And a sandwich, because I am hungry.

spell it cover the word, write it, check

daily, every day **diariamente**

stamina; resistance	**la resistencia**
to train, to coach	**entrenar**
healthy	**saludable**
food, nutritional	**alimenticio**
muscular	**muscular**

good to know · Form: haya, hayas, haya, hayamos, hayáis, hayan + participle: espero que hayas dejado, me alegro de que hayan venido. The participle never changes. Use it for something already finished after the triggers of the subjunctive: espero que, me alegro de que, no creo que, es posible que. Compare: espero que vengas (future) and espero que hayas venido (already happened). With cuando it can look to the future: cuando hayas terminado, avísame (when you have finished, let me know).

Now you can hope, doubt and rejoice about the recent past: espero que hayas..., me alegro de que hayas..., no creo que haya... Send one of them to someone today.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 33 an ageing society

Spanish B2
unit 5 · health & society

Talk about society and change with figures, and doubt or regret what has happened (no creo que se haya hecho suficiente). Second bite: espero que hayas dejado de fumar.

Social topics are where the DELE B2 asks for opinions, and opinions about what has happened ("I don't think enough has been done") need the perfect subjunctive. Today you meet it again with new vocabulary about age, population and neighbourhood life.

words

word	meaning	example
la década	decade (pl. décadas)	En una década cambia mucho una ciudad. In a decade a city changes a lot.
el factor	factor (pl. factores)	El trabajo es un factor importante. Work is an important factor.
resistir	to resist, to hold out	Mi abuela resiste muy bien. My grandmother is holding out very well.
la preocupación	worry, concern (pl. preocupaciones)	Es una preocupación de todos. It is a concern for everybody.
fortalecer	to strengthen	Hay que fortalecer los lazos del barrio. We must strengthen the bonds of the barrio.
solitario	lonely, solitary	Es un hombre solitario. He is a lonely man.
la miseria	poverty, misery (pl. miserias)	La miseria llega rápido sin ayuda. Poverty arrives quickly without help.
la desigualdad	inequality (pl. desigualdades)	La desigualdad crece en la vejez. Inequality grows in old age.
la inseguridad	insecurity (pl. inseguridades)	Muchos mayores sienten inseguridad en la calle. Many older people feel insecure in the street.
la brecha	gap (pl. brechas)	La brecha entre generaciones preocupa. The gap between generations is a worry.
la compasión	compassion, pity (pl. compasiones)	Ayudar con compasión es importante. Helping with compassion is important.
la mortalidad	mortality, death rate (pl. mortalidades)	La mortalidad baja cada década. Mortality falls every decade.
envejecer	to grow old, to age	La población envejece en Europa. The population is ageing in Europe.
la vejez	old age (pl. vejeces)	La vejez no es una enfermedad. Old age is not an illness.
el/la cónyuge	spouse, partner (pl. cónyuges)	El cónyuge también tiene derechos. The spouse has rights too.
el sociólogo	sociologist (pl. sociólogos)	Un sociólogo habla en la radio. A sociologist speaks on the radio.
arrugar	to wrinkle, to crease	La ropa se arruga{arrugar} en la maleta. Clothes crease in the suitcase.
la natalidad	birth rate (pl. natalidades)	La natalidad baja cada año. The birth rate falls every year.
la arruga	wrinkle (pl. arrugas)	Mi abuelo tiene muchas arrugas{arruga}. My grandfather has a lot of wrinkles.

pattern no creo que se haya hecho suficiente: the perfect subjunctive, second bite

no creo que · es una pena que **haya · hayan · hayamos**

hecho · cerrado · terminado

Second bite of haya + participle. It reports a finished action after doubt, regret, emotion or aunque: no creo que se haya hecho suficiente; es una pena que hayan cerrado el centro; aunque haya habido cambios, falta mucho. With cuando it points to the future: cuando hayamos terminado, lo oiremos juntos.

No creo que se haya hecho lo suficiente. I don't think enough has been done.

Es una pena que hayan cerrado el centro de día. It is a pity that they have closed the day centre.

Aunque haya habido cambios, falta mucho. Even though there have been changes, much is missing.

Cuando hayamos terminado el programa, lo oiremos juntos. When we have finished the programme, we will listen to it together.

dialogue a society that grows older

hugo Preparo un programa sobre una sociedad que envejece. Espero que hayáis pensado algo interesante.

I am preparing a programme about a society that is getting older. I hope you have thought of something interesting.

manuel Yo envejezco cada día, y no hace falta un sociólogo para saberlo. Hace una década tenía más fuerza y menos arrugas. Eso sí, mi desayuno sigue igual: café y tostada con mermelada.

I get older every day, and you don't need a sociologist to know it. A decade ago I had more strength and fewer wrinkles. My breakfast, mind you, is still the same: coffee and toast with jam.

rocío Hola, papá. Hola a todos. Vengo estresada del trabajo, pero me alegro de que Hugo haya invitado a los vecinos: hay muchas personas solitarias en la vejez.

Hello, Dad. Hello everybody. I'm stressed out from work, but I am glad Hugo has invited the neighbours: there are many lonely people in old age.

elena No creo que el problema se haya resuelto con más residencias, hija: allí hay un protocolo para todo, pero a veces falta calor humano. Hay factores: la distancia, el trabajo de los hijos, la inseguridad en la calle.

I don't think the problem has been solved with more residences, dear: there they have a protocol for everything, but sometimes human warmth is missing. There are factors: distance, the children's work, insecurity in the street.

rocío Como abogada, veo la desigualdad: con una pensión pequeña y un cónyuge enfermo, la miseria llega rápido si no hay ayuda. La brecha crece también en la vejez.

As a lawyer, I see inequality: with a small pension and a sick spouse, poverty arrives quickly if there is no help. The gap grows in old age too.

hugo Los datos dicen que la natalidad baja y que la mortalidad también baja, así que cada vez hay más mayores. Es una década de cambios.

The data say that the birth rate falls and that mortality falls too, so there are more and more older people. It is a decade of change.

anna Aunque haya habido cambios, la sociedad no está preparada. Me preocupa que no se haya hecho lo suficiente: es una preocupación de todos.

Even though there have been changes, society is not ready. It worries me that not enough has been done: it is a concern for everybody.

manuel Pues yo resisto: mi resistencia mejora y entreno cada mañana con el grupo, porque no sé estar quieto. Me tocó criar a Rocío entre estas mesas, y ahora me cuida ella a mí como si fuera un niño. Y a mí pedir ayuda me cuesta mucho.

Well, I hold out: my stamina improves and I train every morning with the group, because I can't sit still. I had to bring up Rocío among these tables, and now she looks after me as if I were a child. And asking for help is very hard for me.

elena Lo importante es fortalecer los lazos: vecinos, familia, barrio. Con compasión y comprensión no hace falta mucho dinero: basta con conversar un rato cada día, siempre que haya ganas.

What matters is to strengthen the bonds: neighbours, family, barrio. With compassion and understanding you don't need much money: it is enough to chat a while every day, as long as there is the will.

rocío Es injusto que a los mayores se les trate como un problema. Si el ayuntamiento tuviera un programa para visitar a los que viven solos, saldríamos ganando todos.

It is unfair that older people are treated as a problem. If the town hall had a programme for visiting those who live alone, we would all gain.

hugo Tengo un planteamiento sencillo para el programa, siempre que el director esté de acuerdo: pedir a quienes nos escuchan que llamen a un vecino mayor. ¿Qué os parece?

I have a simple approach for the programme, as long as the director agrees: ask those who listen to us to call an older neighbour. What do you think?

elena Me parece muy bien, y ojalá nadie se arrepienta de no haberlo hecho antes.
I think it is a very good idea, and I hope nobody regrets not having done it earlier.

spell it cover the word, write it, check

decade	**la década**
factor	**el factor**
to resist, to hold out	**resistir**
worry, concern	**la preocupación**
to strengthen	**fortalecer**
lonely, solitary	**solitario**

good to know · Opinion verbs with no creo, es una pena or me preocupa take the subjunctive; for something finished, use haya + participle: no creo que se haya hecho suficiente, es una pena que hayan cerrado el centro. aunque + haya + participle concedes a past fact you do not deny: aunque haya habido cambios, falta mucho. Arruga is a noun (una arruga, tiene arrugas) and arrugar is a verb (la piel se arruga): the context tells them apart.

Now you can discuss ageing, loneliness and what a city can do, and say what has or has not been done: no creo que se haya hecho suficiente. Call an older neighbour today.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 34 proposals for the health centre

Spanish B2
unit 5 · health & society

Weigh proposals: la propuesta que más me convence es…, yo descartaría…, el problema de esta idea es que…, merece la pena porque….

DELE B2 speaking task 1 asks you to weigh several proposals for a problem, choose one and defend it. This day gives you the sentences to compare ideas, rule one out and explain why another is worth it.

words

word	meaning	example
mentalmente	mentally	Descanso mentalmente cuando camino. I rest mentally when I walk.
privado	private	No es una clínica privada{privado}. It is not a private clinic.
el organismo	body, organisation; organism (pl. organismos)	El organismo municipal dijo que sí. The municipal body said yes.
mental	mental	La salud mental es importante. Mental health is important.
la droga	drug (pl. drogas)	Hay una campaña contra la droga. There is a campaign against drugs.
la mejora	improvement (pl. mejoras)	La mejora{mejora} más importante es el horario. The most important improvement is the hours.
calmar	to calm	Hay que calmar{calmar} a quien tiene miedo. You have to calm someone who is afraid.
la calma	calm (pl. calmas)	Con calma{calma} todo es más fácil. With calm everything is easier.
psicológico	psychological	Necesita ayuda psicológica. He needs psychological help.
el sufrimiento	suffering (pl. sufrimientos)	El sufrimiento de la familia es grande. The family's suffering is great.
la prevención	prevention (pl. prevenciones)	La prevención es muy importante. Prevention is very important.
la psicología	psychology	Estudio psicología en la universidad. I study psychology at university.
la ansiedad	anxiety (pl. ansiedades)	La ansiedad se puede tratar. Anxiety can be treated.
la prestación	benefit, service; allowance (pl. prestaciones)	La atención psicológica es una prestación pública. Psychological care is a public service.
el trastorno	disorder; disruption (pl. trastornos)	Un trastorno mental necesita tratamiento. A mental disorder needs treatment.
la vacuna	vaccine (pl. vacunas)	La vacuna de la gripe es gratis. The flu vaccine is free.
implantar	to introduce, to implement	Quieren implantar un servicio nuevo. They want to introduce a new service.
la angustia	distress, anguish (pl. angustias)	La angustia es difícil de explicar. Distress is hard to explain.

la epidemia	epidemic (pl. epidemias)	La vacuna evita una epidemia. The vaccine prevents an epidemic.
perjudicial	harmful	Eso es perjudicial para la salud. That is harmful to your health.
terapéutico	therapeutic	Es un tratamiento terapéutico. It is a therapeutic treatment.
la sanidad	healthcare, health service (pl. sanidades)	La sanidad pública es gratuita. Public healthcare is free.
descartar	to rule out, to reject	Yo descartaría esa idea. I would rule out that idea.
merecer la pena	to be worth it	Merece la pena porque previene. It is worth it because it prevents.
el inconveniente	inconvenience; drawback (pl. inconvenientes)	La falta de tiempo es un inconveniente grande. The lack of time is a big drawback.

pattern weighing proposals: la propuesta que más me convence..., yo descartaría...

la propuesta que más me convence es... **el problema de esta idea es que...**

yo descartaría... · merece la pena porque...

To weigh proposals, first name the one you like best (la propuesta que más me convence es...), then say its problem (el problema de esta idea es que...), the one you would reject (yo descartaría... porque...) and why another is worth it (merece la pena porque...). Use si yo fuera + the conditional for what you would do, and sino to correct: no es cuestión de dinero, sino de organización.

La propuesta que más me convence es el servicio de salud mental. The proposal that convinces me most is the mental health service.

Yo descartaría la idea de las visitas a casa. I would rule out the idea of home visits.

El inconveniente de esta idea es que cuesta mucho. The drawback of this idea is that it costs a lot.

Merece la pena porque previene problemas mayores. It is worth it because it prevents bigger problems.

dialogue five proposals

inés Gracias por venir. La dirección dijo que quería propuestas de los vecinos para mejorar el servicio. Tenemos cinco ideas sobre la mesa.

Thank you for coming. The management said it wanted proposals from the neighbours to improve the service. We have five ideas on the table.

hugo La primera: ampliar el horario. La segunda: un servicio de salud mental. La tercera: un grupo de caminar. La cuarta: citas por internet. Y la quinta: una enfermera que haga visitas a casa.

The first: longer opening hours. The second: a mental health service. The third: a walking group. The fourth: appointments online. And the fifth: a nurse who makes home visits.

anna La propuesta que más me convence es la de salud mental. La ansiedad y la angustia son más comunes de lo que se piensa, y eso es impactante. Además, no es solo un problema psicológico: también afecta al organismo.

The proposal that convinces me most is the mental health one. Anxiety and distress are more common than people think, and that is striking. Besides, it is not only a psychological problem: it also affects the body.

elena Estoy de acuerdo, pero el inconveniente de esta idea es que cuesta dinero. Para que el servicio sea bueno, necesitamos psicólogos, no solo voluntarios. Y un servicio de psicología es una prestación de la sanidad pública, ¿no?

I agree, but the drawback of this idea is that it costs money. For the service to be good, we need psychologists, not only volunteers. And a psychology service is part of public healthcare, isn't it?

inés Sí, y merece la pena porque la prevención evita problemas mayores. Un trastorno mental sin tratamiento aumenta el sufrimiento de la persona y de la familia.

Yes, and it is worth it because prevention avoids bigger problems. A mental disorder without treatment increases the suffering of the person and the family.

hugo Yo descartaría la visita a casa de la enfermera: no creo que sea realista. Es mejor ampliar el horario y poner citas por internet.

I would rule out the nurse's home visit: I don't think it is realistic. It is better to extend the hours and offer appointments online.

anna No es solo una cuestión de horario, sino de organización. Si yo fuera la directora, reduciría las esperas de la mañana con citas por internet. La calma de la gente también es salud.

It is not only a question of hours, but of organisation. If I were the director, I would cut the morning waits with online appointments. The calm of people is also health.

elena La mejora más importante es para los mayores sin ordenador. Y un traductor ayudaría a los vecinos que no hablan español. Ya en la madurez, y más aún en la vejez, muchos viven solos, resisten como pueden y necesitan una ayuda integral.

The most important improvement is for older people without a computer. And a translator would help the neighbours who do not speak Spanish. Already in middle age, and even more in old age, many live alone, hold out as best they can and need comprehensive help.

inés La dirección dijo que implantaría un horario especial para la vacuna de la gripe, para evitar una epidemia. Eso también es prevención.

The management said it would introduce special hours for the flu vaccine, to avoid an epidemic. That is also prevention.

hugo Hay quien prefiere un seguro privado, pero no todos pueden pagarlo. Y esperar meses para empezar un tratamiento terapéutico es perjudicial para la salud. Además, el alumnado del instituto podría ayudar con el grupo de caminar a cambio de un diploma.

Some prefer private insurance, but not everybody can pay for it. And waiting months to start a therapeutic treatment is harmful to health. Besides, the students of the secondary school could help with the walking group in exchange for a diploma.

elena Entonces voto por el servicio de salud mental y por el horario. Fortalece el barrio y quita preocupaciones. Espero que dentro de una década nadie lo dude.

Then I vote for the mental health service and for the hours. It strengthens the neighbourhood and removes worries. I hope that in a decade nobody doubts it.

inés Perfecto. Lo escribo todo y lo envío a la dirección. Gracias, y buenas noches.
Perfect. I will write it all up and send it to the management. Thank you, and good night.

talk 180 seconds

Speaking task 1 (about three minutes after a short preparation). The residents' association must send five proposals to the health centre: 1) longer opening hours; 2) a mental-health service; 3) a walking group; 4) online appointments; 5) a nurse for home visits. Weigh the five proposals, say which two you would choose and which you would rule out, and explain why.

La propuesta que más me convence es…

El problema de esta idea es que…

Yo descartaría… porque…

Merece la pena porque…

model answer

El problema es que el centro de salud no puede atender a todos los vecinos, y hay cinco propuestas para mejorarlo. Voy a comentarlas una por una y después diré cuáles elegiría.

La primera es ampliar el horario. Me parece útil, porque mucha gente trabaja por la mañana y no puede ir. El problema de esta idea es que se necesitan más profesionales, y eso cuesta dinero. Aun así, merece la pena. Además, ayudaría a las familias que no pueden pedir permiso en el trabajo.

La segunda propuesta, el servicio de salud mental, es la que más me convence. La ansiedad y la angustia son más comunes de lo que se piensa, y no son solo un problema psicológico, sino también de salud. Un servicio así ayuda a prevenir problemas mayores. Conozco a vecinos que lo necesitan y no se atreven a pedir ayuda.

La tercera, el grupo de caminar, es barata y fortalece las relaciones del barrio. Sin embargo, no sirve para todos: salvo que la persona tenga ganas, no irá. Hay vecinos mayores que caminan cada mañana en grupo y se sienten mucho mejor.

Las citas por internet me parecen prácticas, con tal de que se mantenga también el teléfono para los mayores. No las descartaría, pero solas no bastan.

Por último, la enfermera que visita las casas es una idea generosa, pero yo la descartaría: es la más cara y solo ayuda a pocas personas.

Si yo fuera el director, elegiría el servicio de salud mental y el horario más largo. Estas dos mejoras responden a un factor importante: la falta de tiempo y el estrés. En definitiva, creo que una buena sanidad pública no solo cura, sino que previene. Por consiguiente, pediría a la dirección que primero implantara estas dos propuestas, y que después estudiara las otras con los vecinos. Estoy segura de que, con un poco de voluntad de todos, el centro puede mejorar mucho en pocos meses.

The problem is that the health centre cannot look after all the neighbours, and there are five proposals to improve it. I am going to comment on them one by one and then say which ones I would choose. The first is to extend the opening hours. It seems useful to me, because many people work in the morning and cannot go. The problem with this idea is that more professionals are needed, and that costs money. Even so, it is worth it. Besides, it would help the families who cannot ask for time off at work. The second proposal, the mental health service, is the one that convinces me most. Anxiety and distress are more common than people think, and they are not only a psychological problem but also a health one. A service like that helps to prevent bigger problems. I know neighbours who need it and do not dare to ask for help. The third, the walking group, is cheap and strengthens relations in the neighbourhood. However, it does not work for everyone: unless the person feels like it, they will not go. There are older neighbours who walk every morning in a group and feel much better. Online appointments seem practical to me, provided that the telephone is also kept for older people. I would not rule them out, but on their own they are not enough. Lastly, the nurse who visits homes is a

generous idea, but I would rule it out: it is the most expensive and helps only a few people. If I were the director, I would choose the mental health service and the longer opening hours. These two improvements answer an important factor: lack of time and stress. In short, I think that good public healthcare does not only cure, but prevents. Therefore I would ask the management to introduce these two proposals first, and then to study the others with the neighbours. I am sure that, with a little goodwill from everybody, the centre can improve a lot in a few months.

spell it cover the word, write it, check

mentally	**mentalmente**
private	**privado**
body, organisation; organism	**el organismo**
mental	**mental**
drug	**la droga**
improvement	**la mejora**

good to know · To weigh proposals: la propuesta que más me convence es..., me parece la más eficaz porque..., el inconveniente (or el problema) de esta idea es que..., yo descartaría... porque..., merece la pena porque... To correct a wrong idea of the problem: no es una cuestión de dinero, sino de organización (sino replaces; pero adds). merecer la pena is Spain's way to say to be worth it; in Latin America you will also hear valer la pena.

Now you can weigh ideas the way the DELE asks: la propuesta que más me convence es..., yo descartaría..., merece la pena porque... Practise with five ideas for your own street.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 35 mission: manuel's new life

Spanish B2
unit 5 · health & society

Follow Manuel's check-up, a cold at home, the walking group and an argument at the bar about older people: accidental se, conditions, the perfect subjunctive, weighing proposals, and the words of health and society.

A whole unit in one story. If you can follow a check-up, a cold, a walking group and a debate on how a city treats its older people, you can talk about health and society, and the last chapter is a lecture extract like the ones in the DELE B2 listening paper.

chapter 1 a dizzy spell

manuel Inés, perdona: se me olvidó la cita del viernes, y hoy vengo con un poco de mareo y dolor en la barriga. Con esa bata blanca das mucha confianza.
Inés, sorry: I forgot Friday's appointment, and today I come with a little dizziness and a pain in my tummy. In that white coat you inspire a lot of confidence.

inés Pasa al consultorio, que enseguida te atiendo. Esta mañana ha acudido mucha gente, y una vecina se desmayó en la calle: la ambulancia llegó inmediatamente.
Come into the surgery, I will see you in a moment. A lot of people have come this morning, and a neighbour fainted in the street: the ambulance arrived at once.

manuel Ay, hija. ¿Será por el tabaco? Llevo cuarenta años fumando, y con la tensión me da miedo un infarto.
Oh, dear. Could it be the tobacco? I have been smoking for forty years, and with my blood pressure I am afraid of a heart attack.

inés Según el protocolo, primero te tomo la tensión: dame el brazo izquierdo. La doctora ya tiene los resultados de tu chequeo y de la radiografía de los pulmones.
According to the protocol, I will first take your blood pressure: give me your left arm. The doctor already has the results of your check-up and of the lung X-ray.

manuel ¿Y si fuera algo grave? ¿Me van a operar? Me da miedo la cirugía y la aguja.
And if it were something serious? Are they going to operate on me? Surgery and the needle scare me.

inés A no ser que la doctora lo diga, no necesitas cirugía. El diagnóstico es tensión alta, nada más. Tu hígado y tus pulmones están bien, pero te advirtió que, salvo que dejes de fumar, la tensión seguirá subiendo.
Unless the doctor says so, you don't need surgery. The diagnosis is high blood pressure, nothing more. Your liver and your lungs are fine, but she warned you that, unless you stop smoking, your blood pressure will keep rising.

manuel Dejaré de fumar con tal de que alguien me ayude. En caso de que me entre ansiedad, ¿qué hago?
I will stop smoking as long as somebody helps me. In case I get anxious, what do I do?

inés Te ayudamos siempre que lo intentes: hay un grupo de apoyo, un tratamiento terapéutico y una orientación gratuita en el centro.
We will help you as long as you try: there is a support group, a therapeutic treatment and free guidance at the centre.

anna Manuel, he venido a acompañarte. Mira, te traigo lentejas: son una legumbre sana y barata, y mucho mejores que una salchicha.
Manuel, I have come to go with you. Look, I have brought you lentils: they are a healthy, cheap pulse, and much better than a sausage.

manuel ¡Qué lástima! Yo pensaba en un filete con gambas. Pero tengo que controlar el apetito y cuidar el corazón.
What a pity! I was thinking of a steak with prawns. But I have to control my appetite and look after my heart.

chapter 2 a cold and a lawyer

rocío Papá, ¿qué tal? Inés me ha dicho que has pillado un resfriado. ¡Te oigo estornudar desde la escalera!
Dad, how are you? Inés told me you have caught a cold. I can hear you sneezing from the stairs!

manuel Toso toda la noche y me duele al tragar. Debe de ser un virus. No te acerques, hija: es muy contagioso, y si lo contraes, no podrás trabajar.
I cough all night and it hurts when I swallow. It must be a virus. Don't come close, dear: it is very contagious, and if you catch it, you won't be able to work.

rocío He ido a la farmacia. El farmacéutico me advirtió que un antibiótico no sirve contra un resfriado, y que no me lo vendería a no ser que tuviera una receta. Te traigo un jarabe y unos comprimidos genéricos.
I have been to the chemist's. The pharmacist warned me that an antibiotic is no use against a cold, and that he would not sell me one unless I had a prescription. I have brought you a syrup and some generic tablets.

manuel Con mi tensión, ¿puedo tomar aspirina? Mira el termómetro: 38. Y tengo malestar y ganas de vomitar a veces.
With my blood pressure, can I take aspirin? Look at the thermometer: 38. And I feel unwell and sometimes want to be sick.

rocío Lee la hoja: «La dosis es un comprimido cada ocho horas. En caso de que continúe la fiebre, acuda al médico.» Un resfriado leve se cura con descanso: el mejor remedio es dormir.
Read the sheet: "The dose is one tablet every eight hours. If the fever continues, see a doctor." A mild cold gets better with rest: the best remedy is sleeping.

manuel Se me cayó el jarabe al suelo y se me rompió la botella. ¡Qué apuro!
I dropped the syrup on the floor and the bottle broke. How embarrassing!

rocío No pasa nada: yo te compro otro jarabe, y lo de la aspirina se lo preguntamos a Inés. Como abogada te lo digo: la salud es lo primero.
It doesn't matter: I will buy you another syrup, and we will ask Inés about the aspirin. As a lawyer I tell you: health comes first.

anna Hola, vengo con sopa. Si te pones peor, avísame. Y me alegro de que Rocío haya venido.
Hello, I come with soup. If you get worse, let me know. And I am glad Rocío has come.

manuel Gracias a las dos. Con una hija abogada, una amiga que trae sopa y una enfermera en el barrio, ¡nadie pasa un resfriado solo!
Thanks to you both. With a lawyer daughter, a friend who brings soup and a nurse in the neighbourhood, nobody goes through a cold alone!

rocío Descansa, papá. Y la inyección no hace falta: es solo un resfriado. ¡Qué miedo le tienes a la aguja!
Rest, Dad. And you don't need an injection: it is only a cold. How scared you are of the needle!

chapter 3 step by step

inés ¡Buenos días, grupo! Espero que hayáis desayunado bien. Hoy el instructor propone caminar una hora.
Good morning, group! I hope you have had a good breakfast. Today the instructor suggests walking for an hour.

manuel Una hora... Me quejo diariamente, pero camino. Hace una semana que no fumo, y os aseguro que no ha sido fácil.
An hour... I complain daily, but I walk. I haven't smoked for a week, and I promise you it hasn't been easy.

hugo Me alegro de que hayas venido. El ejercicio diario es beneficioso: mejora la resistencia y la fuerza muscular, y es óptimo para el corazón.
I am glad you have come. Daily exercise is beneficial: it improves stamina and muscular strength, and it is ideal for the heart.

inés Una vida sedentaria aumenta el riesgo de obesidad y diabetes. Una dieta equilibrada, nutritiva y saludable, con buenos hábitos alimenticios, ayuda a prevenirlas.
A sedentary life increases the risk of obesity and diabetes. A balanced, nutritious and healthy diet, with good eating habits, helps to prevent them.

manuel Sin mucho apetito, mastico poco a poco, como dice la doctora: ayuda al sistema digestivo. ¡Mira el sudor que tengo!
Without much appetite, I chew little by little, as the doctor says: it helps the digestive system. Look at the sweat I have!

anna Mirad ese partido de baloncesto: el entrenador grita, el árbitro no ve nada y la pelota va por todas partes. Los niños son muy ágiles.
Look at that basketball match: the coach is shouting, the referee sees nothing and the ball goes everywhere. The children are very agile.

manuel Yo entreno mejor sentado. ¿No hay una actividad que sea suave?
I train better sitting down. Isn't there an activity that is gentle?

inés Quien quiera, que siga caminando; quien no, que descanse. Y se me olvidó decir que cada uno hace lo que puede.
Whoever wants to, should keep walking; whoever does not, should rest. And I forgot to say that everyone does what they can.

hugo Cuando hayamos terminado, tomamos un zumo en el bar. Y la inscripción al grupo es gratis, Manuel.
When we have finished, we have a juice at the bar. And registration for the group is free, Manuel.

manuel ¡Eso sí que es una buena noticia! Vamos, que se me acaba el aire.
Now that is good news! Come on, I am running out of breath.

chapter 4 who takes care of older people?

hugo Hoy el bar está lleno: hablamos de una sociedad que envejece. La natalidad y la mortalidad bajan, y en una década habrá más mayores.
The bar is full today: we are talking about a society that is getting older. The birth rate and mortality fall, and in a decade there will be more older people.

manuel Yo envejezco, tengo muchas arrugas y no necesito un sociólogo para saberlo. Pero ¿se ocupa la ciudad de sus mayores?
I am growing old, I have many wrinkles and I don't need a sociologist to know it. But does the city look after its older people?

elena No creo que se haya hecho lo suficiente. Hay factores graves: la inseguridad, la distancia y la desigualdad. Algunos mayores viven en la miseria, y muchos están solos en la vejez.
I don't think enough has been done. There are serious factors: insecurity, distance and inequality. Some older people live in poverty, and many are alone in old age.

rocío Como abogada, veo que la brecha crece. Un cónyuge enfermo y una pensión pequeña son un problema de sanidad y de prestaciones: el ayuntamiento debería actuar.
As a lawyer, I see the gap growing. A sick spouse and a small pension are a problem of healthcare and benefits: the town hall should act.

anna Me preocupa que la ansiedad y la angustia aumenten. Un servicio psicológico y terapéutico merece la pena: el sufrimiento mental no es un problema menor.
It worries me that anxiety and distress are growing. A psychological and therapeutic service is worth it: mental suffering is not a minor problem.

hugo La prevención también es clave: la vacuna de la gripe ayuda a evitar una epidemia, y eso es bueno para todos, en la sanidad pública y en la privada.
Prevention is key too: the flu vaccine helps to avoid an epidemic, and that is good for everybody, in public and in private healthcare.

manuel Yo descartaría los discursos y pediría hechos: caminar, conversar, calmar a la gente. Con calma, la ciudad cambia.
I would rule out speeches and ask for action: walking, chatting, calming people. With calm, the city changes.

elena Hay que fortalecer los lazos con compasión: visitar a los vecinos solitarios e implantar un programa de visitas en el barrio. Nadie debería resistir solo.
We must strengthen the bonds with compassion: visit lonely neighbours and introduce a programme of visits in the neighbourhood. Nobody should have to hold out alone.

rocío Mentalmente, muchos mayores están bien, pero se sienten olvidados. Si la ciudad tuviera un plan, la preocupación bajaría.
Mentally, many older people are well, but they feel forgotten. If the city had a plan, the worry would fall.

manuel Pues apunto: mañana voy al grupo, y a ti, Elena, te invito a un café. ¡Y sin azúcar, que me lo han prohibido!
Well, I note it down: tomorrow I go to the group, and I treat you to a coffee, Elena. And without sugar, because I have been forbidden!

chapter 5 cuidarse a cualquier edad

inés Buenas tardes y gracias por venir a nuestra jornada de puertas abiertas. Hoy quiero hablarles de una idea sencilla: cuidar la salud a cualquier edad. Muchas personas creen que la salud empieza en la consulta. En realidad, empieza en casa, en la mesa y en la calle, mucho antes de que haya un diagnóstico. Por eso, en esta jornada no hablaremos de enfermedades raras, sino de hábitos de cada día, esos pequeños gestos que hacemos sin pensar en ellos.

Good afternoon and thank you for coming to our open day. Today I want to talk to you about a simple idea: looking after your health at any age. Many people believe that health begins in the surgery. In fact, it begins at home, at the table and in the street, long before there is a diagnosis. That is why, at this open day, we will not talk about rare diseases, but about everyday habits, those small gestures we make without thinking about them.

inés Primero, la prevención. Un chequeo cada año sirve para conocer la tensión, el peso y el nivel de azúcar. Si una persona tiene un factor de riesgo, como el tabaco o una vida sedentaria, el médico puede aconsejarle antes de que aparezca un problema. Lo mismo ocurre con la vacuna de la gripe: no cura, pero ayuda a evitar una epidemia y protege a los más mayores. Es una cita corta, de media hora, y puede ahorrar años de problemas.

First, prevention. A check-up every year helps to know blood pressure, weight and sugar level. If a person has a risk factor, such as tobacco or a sedentary life, the doctor can advise them before a problem appears. The same applies to the flu vaccine: it does not cure, but it helps to avoid an epidemic and protects the oldest. It is a short appointment, half an hour, and it can save years of problems.

inés Segundo, la comida. Una dieta equilibrada no es una dieta triste. Las legumbres, como las lentejas, y las verduras son nutritivas y baratas; el pescado a la plancha es mejor que una salchicha. Y masticar poco a poco ayuda al sistema digestivo, aunque cuesta acostumbrarse.

Second, food. A balanced diet is not a sad diet. Pulses such as lentils, and vegetables, are nutritious and cheap; grilled fish is better than a sausage. And chewing little by little helps the digestive system, although it is hard to get used to.

inés Tercero, el movimiento. No hace falta ser un deportista: caminar media hora al día mejora la resistencia, fortalece los músculos y es beneficioso para el corazón. Siempre que no haya otro consejo médico, es una de las mejores medicinas, y es gratis. Además, caminar con otras personas ayuda a conversar y a no sentirse solo, y eso también cuenta como salud.

Third, movement. You do not need to be a sportsperson: walking half an hour a day improves stamina, strengthens the muscles and is beneficial for the heart. As long as there is no other medical advice, it is one of the best medicines, and it is free. Besides, walking with other people helps you to chat and not feel alone, and that also counts as health.

inés Cuarto, el descanso. Dormir bien es tan importante como comer bien. Quien duerme poco se siente cansado, tiene menos paciencia y le cuesta más cuidarse. Por eso aconsejamos irse a la cama a una hora fija, cenar poco y dejar el móvil en otra habitación. Parece un detalle sin importancia, pero a cualquier edad un buen sueño es una forma de prevención.

Fourth, rest. Sleeping well is as important as eating well. Whoever sleeps little feels tired, has less patience and finds it harder to look after themselves. That is why we advise going to bed at a fixed time, eating a light dinner and leaving the phone in another room. It seems a detail of no importance, but at any age a good night's sleep is a form of prevention.

inés Y por último, la salud mental. La ansiedad y la angustia son más comunes de lo que se piensa, y no son una debilidad: son un trastorno que tiene tratamiento. Hablar con un amigo, con un psicólogo o con su médico es el primer paso. Si hoy se llevan una sola idea a casa, que sea esta: pedir ayuda a tiempo no es un fracaso, sino una forma de cuidar la salud. Muchas gracias.

And finally, mental health. Anxiety and distress are more common than people think, and they are not a weakness: they are a disorder that has treatment. Talking to a friend, to a psychologist or to your doctor is the first step. If you take one single idea home today, let it be this: asking for help in time is not a failure, but a way of looking after your health. Thank you very much.

You can now follow health and society in Spanish: accidents, conditions, hopes, proposals. Send your email to the health centre, and take a short walk today.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**