**Lección 2:**

OTC andLifestyle Vocabulary Relevant to Counseling

**Common Illnesses: *enfermedades comunes***

Cold: *refrío*

Flu - gripe

Rash - *erupción*

Wound - *herida*

Yeast infection - *infección vaginal*

Athlete’s foot - *pie de atleta*

**Useful Phrases: *Frases Útiles***

Do you have nasal congestion? *¿Tiene congestión de nariz?*

Do you have high blood pressure? *¿Tiene presión alta?*

Does it itch? *¿Le pica Usted?*

How long have you had these symptoms? *¿ Cuanto tiempo ha tenido éstas síntomas?*

Do you prefer tablets or liquid? *¿Prefiere Usted tabletas o líquido?*

Do you have chest congestion? *¿Tiene congestión del pecho?*

Does it hurt? *¿Le duele Usted?*

What symptoms do you have? *¿Qué síntomas tiene Usted?*

I recommend that you... *Recomiendo que Usted...*

**Vocabulario**

Runny nose: *Nariz moquienta*

Nasal congestion: *Congestión de nariz*

Chest congestion: *Congestión del pecho*

Sneeze (noun): *Estornudo*

*T*o sneeze (verb): *Estornudar*

Vomit (noun): *Vómito*

To vomit (verb): *Vomitar*

Headache: *Dolor de cabeza*

Cough: *tos*

To cough: *toser*

Fever: *fiebre*

To itch: *picar*

To burn: *quemar*

Burn (noun): *Quemadura*

Inflammation: *Inflamación*

Cut (noun): *corte*

Wound: *tajo*

Abrasion: *Abrasión*

Bruise: *Moretón*

Warts: *Verrugas*

Moles: *Topos*

Pimples: *Granos*

Infection: infección

Fungus: *Hongo*

Yeast: *Candidiasis*

Acid: *Ácido*

Diarrhea: *Diarrea*

Upset stomach: *Malestar del estómago*

Constipation: *Estreñiemiento*

Nausea: *nausea*

**Recommendations: Recomendaciones**

Bandaids: *Curitas*

Anti-inflammatory: *Anti-inflamatorio*

Decongestant: *Descongestionante*

Pain medication: *Medicamento para el dolor*

Antifungal: *Antifúngico*

Antidiarrheal: *Antidiarreico*

Antitussive: *Antitusivo*

Antihistamine: *Antihistamínico*

**Directional Words**

To the right: *a la derecha*

To the left: *a la izquierda*

Straight: *recta*

Top shelf: *estante superior*

Bottom shelf: *estante inferior*

In the middle: *en el medio*

Two aisles on the right: *dos pasillos a la derecha*

The third aisle on the left: *el tercer pasillo a la izquierda*

**Conversaciones para Practicar**

Practice asking for patient’s symptoms and giving recommendations with a partner

¿Es Usted el paciente? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cuántos años tiene el paciente? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué síntomas tiene Usted? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cuanto tiempo ha tenido éstas síntomas? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Tiene Usted presión alta? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Prefiere Usted tabletas o un líquido? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Recomiendo...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lifestyle Choices:

Do you smoke? *¿Fuma?*

 How many packs per day? *¿Cuántos paquetes de cigarrillos fuma?*

Do you drink alcohol? ¿Toma alcohol?  
 How often do you drink? ¿*Con qué frequencia toma?*

How much do you drink? *¿Cuánto toma?*

Do you exercise? *¿Hacer ejercicio?*

How often do you exercise? *¿Con que ejercicio hace ejercicio?*

How long do you exercise each time?¿*Cuánto tiempo ejercer cada vez?*

Exercises: *ejercicios*

To walk: *caminar*

To run: *correr*

Do you consume caffeine? *¿Consumir cafeína?*

How much caffeine do you drink each day? *¿Cuánta cafeína toma cada día?*

While taking this medication you should avoid: *Mientras está tomando esta medicina necesita evitar…*

Grapefruit juice: *jugo de pomelo*

 Antacids: *antiácidos*

Dairy products: *productos lactéos*

Alcohol: *alcohol*

You should take this medicine: *Debe tomar este medicina…*

On an empty stomach: *con estómago vacio*

With food: *con comida*

With a lot of water: *con mucha agua*

Related heatlh conditions:

Diabetes: *el diabetes*

High cholesterol: *el colesterol alto*

High blood pressure: *hipertensión o la presión alta*

Diet vocabulary:

You should…: *debe…*

Eat a balanced diet: *Comer una dieta balanceada*

Grill instead of fry: *Asar en vez de freír*

Cook without salt: *Cocinar sin sal*

Cook with only a little grease: *Cocinar con poca grasa*

Food groups:

