

Vocabulario B1: Salud y Bienestar

En esta lección, vamos a aprender vocabulario útil relacionado con la salud, el bienestar y el cuidado personal. Este vocabulario te ayudará a comunicarte en situaciones médicas y a hablar sobre hábitos saludables.

Vocabulario: Salud y Enfermedades

Health - *Salud* ❤️

Illness - *Enfermedad* 🤒

Disease - *Enfermedad (grave)*

Symptom - *Síntoma*

Pain - *Dolor* 😞

Headache - *Dolor de cabeza* 🤯

Stomachache - *Dolor de estómago*

Fever - *Fiebre* 🌡️

Cough - *Tos* 🤧

Cold - *Resfriado* 🤧

Flu - *Gripe*

Allergy - *Alergia*

Injury - *Lesión*

Wound - *Herida* 💉

Broken bone - *Hueso roto*

Infection - *Infección*

Recovery - *Recuperación* 🏡

Treatment - *Tratamiento*

Medicine - *Medicina* 💊

Prescription - *Receta médica*

Vaccine - *Vacuna* 💉

Frases Útiles en Situaciones Médicas:

I don't feel well - *No me siento bien*

I have a pain in my... - *Tengo dolor en mi...*

I need to see a doctor - *Necesito ver a un médico*

Where is the nearest hospital? - *¿Dónde está el hospital más cercano?*

I'm allergic to... - *Soy alérgico/a a...*

Vocabulario: Bienestar y Cuidado Personal

Wellness - *Bienestar* 😊

Healthy - *Saludable* 🥗

Unhealthy - *Poco saludable*

Nutrition - *Nutrición* 🍏

Diet - *Dieta*

Exercise - *Ejercicio* 🏃

Sleep - *Sueño* 😴

Stress - *Estrés* 😫

Relaxation - *Relajación* 🧘

Hydration - *Hidratación* 💧

Mental health - *Salud mental* 🗣️

Physical health - *Salud física* 🏋️

Check-up - *Revisión médica*

Doctor - *Médico* 🩺

Dentist - *Dentista* 🦷

Hospital - *Hospital* 🏥

Clinic - *Clínica*

Pharmacy - *Farmacia* 💊

Emergency - *Emergencia* 🚨

First aid - *Primeros auxilios* 🩹

Yoga - *Yoga* 🧘

Meditation - *Meditación* 🧘

Frases sobre Hábitos Saludables:

I exercise three times a week - *Hago ejercicio tres veces por semana*

I try to eat healthy food - *Intento comer comida saludable*

I need to drink more water - *Necesito beber más agua*

I go to bed early - *Me acuesto temprano*

I'm trying to reduce stress - *Estoy intentando reducir el estrés*

Ejercicio 1: Completa las siguientes oraciones con la palabra correcta del vocabulario.

1. I have a terrible and sore throat. I think I'm getting a cold.
2. It's important to have a balanced with lots of fruits and vegetables.
3. After my accident, it took six months for a full
4. You should get a medical at least once a year.
5. Regular is essential for both physical and mental health.