



Consultorio de Vida Sana

Tu agencia de bienestar.
¡Hoy tú eres el experto!

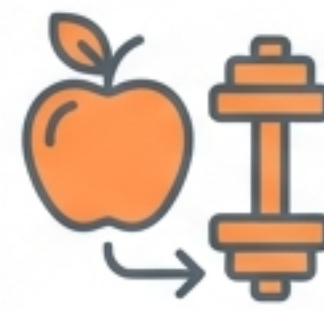
Sala de Espera: Calentamiento



¿Qué significa para ti tener una vida sana?



¿Crees que es difícil mantener buenos hábitos hoy en día?
¿Por qué?



Si tuvieras que elegir una prioridad:
¿Dormir 8 horas, tener una dieta perfecta o hacer ejercicio diario?

Autoevaluación del Especialista

Del 1 al 10, ¿cómo evaluarías tus propios hábitos actuales? ¿Qué área necesita más atención?

Alimentación (Dieta balanceada, hidratación)



Sueño (Calidad y cantidad de horas)



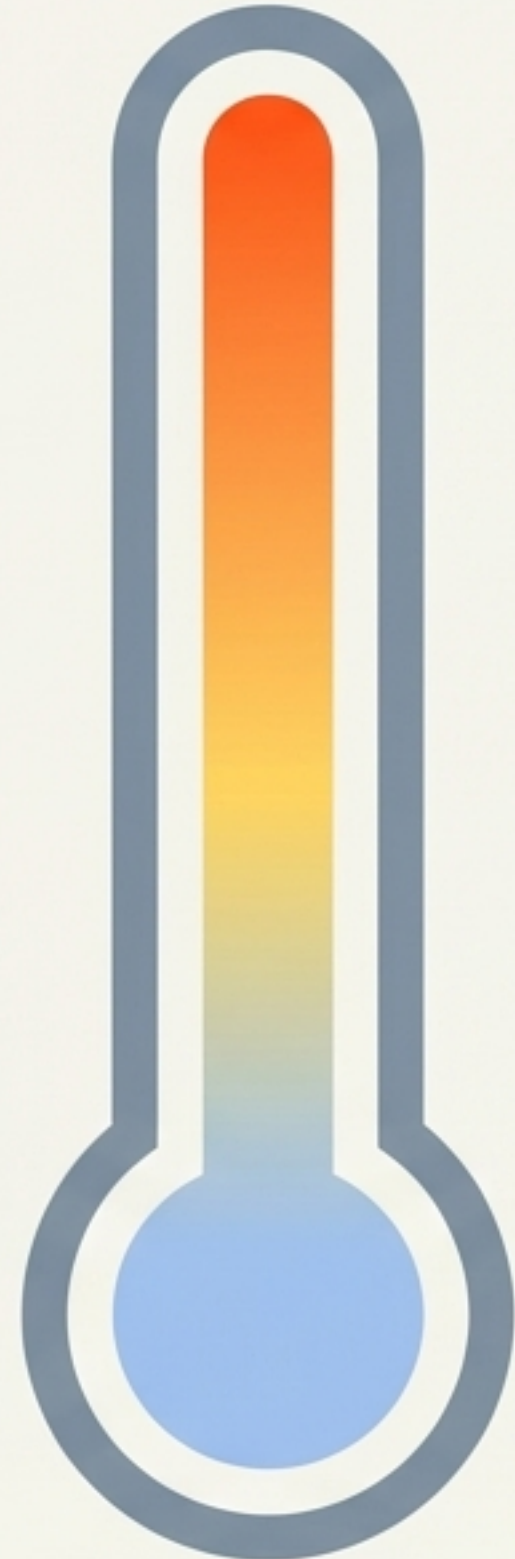
Ejercicio (Actividad física regular)



Estrés (Tiempo para ti, salud mental)



El Maletín del Experto: Cómo dar consejos



Nivel 3: Recomendación Directa

¡Atención al Subjuntivo! ⚠

Te recomiendo que / Te aconsejo que + Subjuntivo
(Ej: Te aconsejo que vayas al médico.)

Lo mejor sería que + Subjuntivo
(Ej: Lo mejor sería que durmieras 8 horas.)

Nivel 2: Consejo Condicional

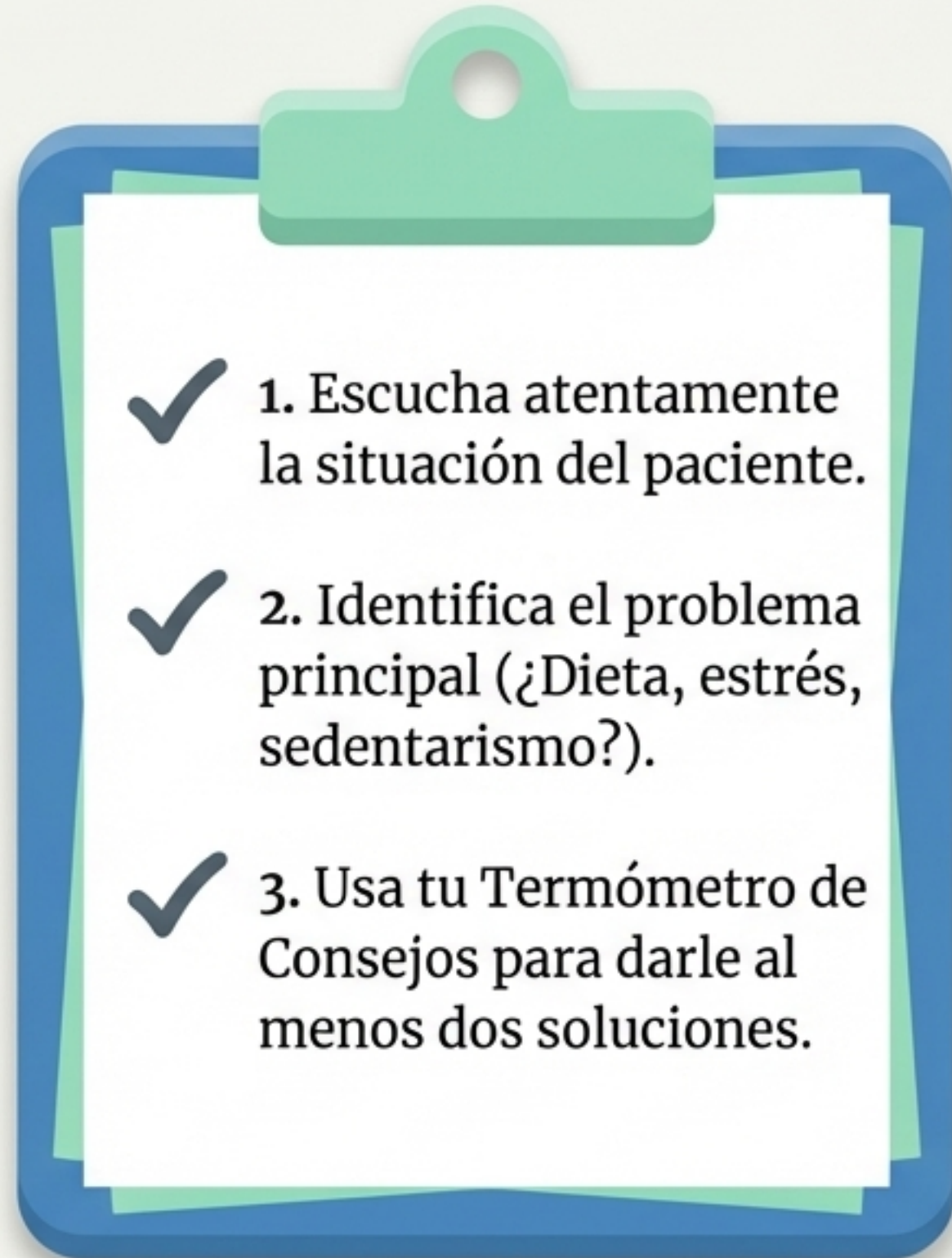
Deberías / Podrías + infinitivo
(Ej: Deberías descansar más.)

Si yo fuera tú, + condicional
(Ej: Si yo fuera tú, bebería más agua.)

Nivel 1: Sugerencia Suave

¿Y si + presente de indicativo?
(Ej: ¿Y si preparas la cena en casa?)

Instrucciones del Consultorio



Regla de Oro:

¡Habla, debate con tus colegas y justifica siempre tus recomendaciones médicas!

Ficha de Paciente 01: Daniel (El Estudiante Estresado)



“No tengo apetito últimamente. Estoy terminando mi tesis, así que no tengo tiempo para cocinar. Cuando como, trago cualquier cosa rápido, normalmente comida ultraprocesada, para poder seguir estudiando. ¡Me siento sin energía!”

¿Qué le aconsejas a Daniel para mejorar su energía y dieta?

Ficha de Paciente 02: Paula (La Trampa del Azúcar)



“Quiero bajar de peso y empecé una dieta muy estricta, baja en carbohidratos (low-carb). Pero amo lo dulce, ¡no puedo evitar pedir tarta de queso de postre! Además, mis amigos me dicen que un dulce no hace daño y me presionan para beber y comer mal cuando salimos.”

¿Qué debería hacer Paula con su estricta dieta y con la presión social de sus amigos?

Ficha de Paciente 03: Liliana (El Insomnio y el Trabajo)



“Tengo demasiado trabajo acumulado. Me llevo los problemas a la cama y no duermo pensando en lo que debo hacer mañana. Antes iba a nadar y dormía genial, pero ahora siento que no tengo tiempo para mí ni para relajarme.”

Si tú fueras Liliana, ¿qué cambiarías esta misma noche en tu rutina?

Ficha de Paciente 04: Carlos (El Obsesionado del Gimnasio)



“Quiero ganar mucha masa muscular. Me salto el desayuno para quemar grasa más rápido. Solo como carne y huevos por la proteína. ¡Nada de carbohidratos, las papas engordan muchísimo! Y no tomo agua, solo bebidas energéticas para entrenar duro.”

Carlos cree en varios mitos de salud. ¿Qué errores está cometiendo y qué le recomiendas?

Ficha de Paciente 05: Elena (La Desconectada)



“Hago teletrabajo y paso 10 horas al día frente a la pantalla. A veces me doy cuenta a las 6 de la tarde de que no he bebido ni un vaso de agua en todo el día, y me duele la cabeza constantemente. Casi nunca salgo a ver la luz del sol.”.

Diseña una receta médica de 3 pasos (Primero..., Después..., Finalmente...) para cambiar la rutina de Elena.

Diagnóstico Rápido: Conecta la Causa y el Efecto

El Mal Hábito

Mirar pantallas antes de dormir



Comer demasiado rápido y bajo estrés



Beber pocos líquidos durante el día



Aislarse socialmente de amigos



El Efecto Secundario



Metabolismo lento y mala digestión

Dolores de cabeza continuos



Insomnio crónico

Mala salud mental y falta de vitalidad



El Debate Médico: ¿Mito o Realidad?

Lee la afirmación. ¿Es cierta o falsa? ¡Justifica tu respuesta a tus colegas!



Saltarse las comidas ayuda a perder peso más rápido.

(Falso)

Las grasas (como el aguacate o frutos secos) son siempre malas para la salud.

(Falso)

El agua te hace bajar de peso mágicamente porque quema calorías.

(Falso - da saciedad)

Una dieta vegetariana (plant-based) te asegura una salud perfecta siempre.

(Falso - depende de los nutrientes)



La Sabiduría de las Abuelas (Intercambio Cultural)

En todas las culturas existen mitos de la abuela sobre la salud. Por ejemplo:

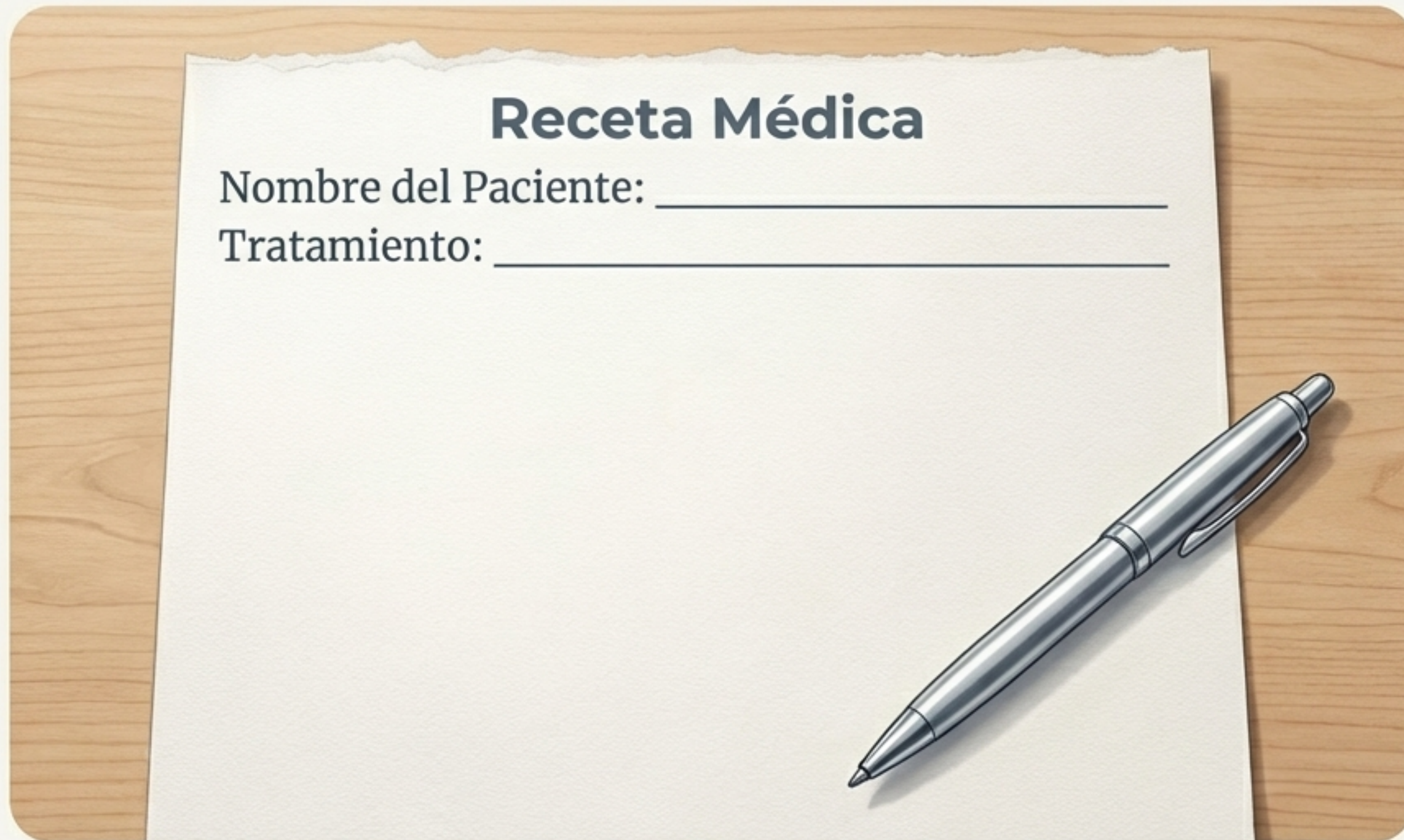
- 🥕 Comer zanahorias agudiza la visión nocturna.
- 🏊 No debes ir a nadar inmediatamente después de comer.
- 🧑 Si sales a la calle con el pelo mojado, te vas a resfriar seguro.



¿Qué consejos o mitos curiosos sobre la salud te decían tus abuelos en tu país?

Reflexión Final: Tu Propia Receta

Después de evaluar a los pacientes y debatir los mitos, es hora de ser tu propio doctor.



Receta Médica

Nombre del Paciente: _____

Tratamiento: _____

Escribe UN consejo para ti mismo para mejorar tu vitalidad esta semana.

A partir de hoy, me propongo...

Creo que debería empezar a...

Me recomiendo a mí mismo que...

¡Clínica Cerrada por Hoy!

Gran trabajo, doctores. Sus consultas han sido un éxito.

Recuerden: “La vitalidad es el equilibrio perfecto entre el cuerpo, la mente y las emociones.”

Cerrado