"QUERIDO DOCTOR ASESORA" ESTUDIO COMPARATIVO DE TRES MODALIDADES DE CONSULTORIO PERIODÍSTICO Y APLICACIÓN A LA ENSEÑANZA DE ESPAÑOL COMO L2

Sheila Lucas Lastra

Universidad de Salamanca

0. Introducción.

En este trabajo, nos proponemos analizar el contenido funcional, gramatical y léxico de un tipo específico de texto: la consulta periodística, común a publicaciones de contenido diverso, tanto impresas como electrónicas, y garante del vínculo material que la publicación mantiene con el lector, a través de un individuo o un equipo especializado que informa y aconseja sobre pequeños problemas que pueden presentársele en distintos ámbitos de su vida diaria.

A pesar de la escasa atención que, por lo general, se les ha prestado en este sentido[1], estas secciones nos proporcionan abundante material real para la práctica de destrezas escritas (comprensión y producción de textos), el desarrollo de la competencia discursiva (elaboración coherente de un texto, tipos, estructuras), sociolingüística (variación en función de contenidos y contextos o ámbitos de publicación) y gramatical (repetición de estructuras adversativas, condicionales...); a través de la enseñanza de un par funcional básico, consultar-aconsejar, cuyas características esenciales trataremos de determinar a partir de la comparación de tres de sus modalidades: el consultorio de belleza, el de salud, y el de asesoramiento legal.

Para nuestro análisis partimos de quince textos, cinco de cada tipo, publicados en la revista *Pronto* (sección *Derechos* y *La Nueva Botica*), la web de las revistas *AR*

[1] Como aportaciones en esta línea, el manual de Iglesias y Prieto (2001) incluye una unidad dedicada al *Consultorio* (sentimental, contactos y búsqueda de pareja), aunque bastante alejada de nuestra propuesta tanto en la base textual como en los contenidos. Más afín resulta la unidad *Salud y Belleza*, aunque los textos de los que se parte siguen siendo diferentes (*trucos y consejos* más que cartas de consulta).

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

(*Derechos* y *Belleza*), *Telva* (*Belleza*) y *Cuerpomente* (*Salud*), y la página *CanalSalud.com* entre julio y agosto de 2003.

1.Competencia discursiva. El consultorio periodístico. Estructura.

1.1. La carta del lector. Tipología de la *consulta*.

Para la primera parte, las cartas de los lectores habituales de las revistas y los visitantes de las páginas web seleccionadas, podemos determinar una estructura básica que se repite y que consta de las siguientes partes:

1.1.1. Contextualización del caso: En este apartado, la combinación de tiempos, repetida, puede servirnos como modelo para su explicación en la clase de gramática. En primer lugar aparece la presentación del consultante, que suele reducirse a una breve descripción o a la exposición escueta de algún dato relevante para la consulta ((S1) *soy maestra*, (B2) *tengo el pelo largo, rizado y muy seco*, (B4) *soy un chico*, (A5) *soy empleado de hogar*...), y donde habría que destacar el uso del presente, tiempo prototípico de las descripciones. En segundo lugar, la narración escueta de los antecedentes[2] de la historia ((A3) *Nos compramos un coche, yo pagué la mitad y mis padres la otra mitad. Lo pusimos a nombre de...* (A1) *Pregunté en mi ayuntamiento si podía hacer un dúplex, pero me dijeron*...), donde es prototípico el uso del indefinido, en contraste con el desencadenante del conflicto, que suele estar en pretérito perfecto, como un hecho del pasado más reciente que afecta directamente al presente ((A1)*He visto que en otros edificios lo han hecho.* (A3)*Ahora ellos se han separado*.).

El marco consta, así, de una parte descriptiva, en la que domina el presente, y una parte narrativa, en la que alternan indefinido y pretérito perfecto en función de la incidencia en el presente de las acciones relatadas.

1.1.2. Conflicto: El núcleo de la carta se plantea como un problema, un conflicto que surge entre ese contexto presentado y un hecho o situación que se le opone, que contradice las inferencias que de ese estado de cosas pueden hacerse. El uso de

[2] Para la estructura de la narración, cf. Calsamiglia y Tusón:1999:269-279

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

adversativas en esta parte ((B3) *Utilizo cremas y champús acondicionadores pero no me dan resultado*, (S3) *Me desmayo como si se tratase de epilepsia, pero no se sabe seguro*), constituye un buen punto de partida para su práctica específica, como veremos más adelante.

1.1.3. Consulta: La resolución del conflicto es la finalidad de la carta del lector, que concluye con la consulta, clave por ello de esta primera parte. Puede realizarse de modo directo, a través de interrogativas parciales ((A1) *¿qué multa podría ocasionarme?*, (A2) *¿qué puedo hacer?* (A4) *¿de quién es el coche?*, (B1) *¿qué me aconseja?*, (S3) *¿cómo debo saberlo?*), lo que puede servirnos para el estudio de los pronombres y adverbios interrogativos, o totales, menos frecuentes ((S1)*¿Existe algún remedio homeopático útil?*, (S3) *¿Hay alguna manera de evitarlos de forma natural?*). Puede plantearse también de modo indirecto, siendo destacable en este caso el uso del condicional como forma de cortesía ((B3) *Me gustaría que me aconsejara con qué complementos y en qué color combinarlo*, (S2) *Desearía saber qué alimentos y complementos son los más adecuados para tomar*...)

En la mayoría de los casos, esta es la estructura básica, que podemos desgranar (y esta sería una actividad interesante para los estudiantes) incluso cuando la carta se reduce a una única pregunta, como es el caso de (A3) *¿La reparación del suelo del patio de luces que yo uso como titular del piso bajo debe ser a cargo de la comunidad?*, en la que podemos distinguir entre contextualización: *Uso un patio de luces como titular del piso bajo*, problema: *quiero repararlo pero no sé quién debería correr con los gastos*, y consulta final: *¿debe pagarlo la comunidad?*

1.2. La respuesta del especialista. Contenidos funcionales.

Informar, explicar, aconsejar

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

En esta segunda parte, la diversidad de funciones de los textos, impuestas por el tipo de consulta y el contenido que se transmite, determina la estructura, que puede no ser idéntica en todos los casos.

Es el consultorio de belleza el que nos ofrece más material para la enseñanza de la función *consejo*, ya que es la base determinante de todas las respuestas. Encontramos abundantes ejemplos de uso del imperativo con este fin ((B1) *Lleve un tacón alto*, (B3) *Intenta encontrar unos botines, opta por un fajín*, (B4) *hazte con, no te olvides de*...), y también de formas más indirectas como la ponderación atributiva ((B1) *lo mejor es llevar un traje de chaqueta*, (B4) *lo mejor es que te hagas con un pantalón color crudo*), o las perífrasis de posibilidad ((B5) *Puedes acercarte a la tienda*...), que pueden atenuarse aún más con el uso del condicional de cortesía ((B1) *Podría llevar un pantalón color crema*, (...) *podría optar por un traje en color*...).

En el caso de las consultas de salud, dos funciones sirven de base a los textos: la *explicación* (propuesta de diagnóstico ((S1) *Las afonías se producen por una afección de la laringe...* (S2)...*son el resultado de la fermentación y putrefacción* (...) *consecuencia de una digestión incompleta*) y posibles causas ((S2) *Son varias las causas que hacen... Otras razones son*...), ejemplificaciones ((S2)...*plantas carminativas como el comino, el hinojo... alimentos ricos en fermentos digestivos como la papaya*...)) y el *consejo*, la recomendación de una conducta a seguir que nunca es determinante y que normalmente se subordina a una verificación médica ((S1)...*cuya causa debe determinarse mediante un examen otorrinolaringológico* (S3) *Consulte con su médico para reajustar su tratamiento* (...) *su médico le remitirá al neurólogo* (S4) *Si ya has consultado al médico*...) lo que, sumado al mayor grado de formalidad de este tipo de consultorio, lleva en muchos casos a la sustitución del imperativo por formas menos impositivas: (S1) *pueden ser útiles estos remedios*, (S2) *también ayudan mucho*, (...) *se recomiendan las infusiones*, (S3) *puedes anotar los siguientes consejos*, (S4) *un remedio muy eficaz es...*, (S5) *no es recomendable superar las dos tazas*...

Centro Virtual Cervantes

En los consultorios legales, el fin principal es *informar* de lo que establece la ley sobre un aspecto particular, o de cómo hay que actuar en una situación determinada. No se *recomienda* una conducta como la mejor entre varias posibles, sino que se *informa* de cuál es la única conducta válida conforme a la ley ((A1) *Si la normativa urbanística aplicable a tu caso no permite esa reforma*... (A4) *Según el registro de vehículos*... (A5) *En el régimen de empleados de hogar*...), lo que determina la forma del texto y las estructuras utilizadas: la sugerencia es reemplazada por afirmaciones tajantes ((A4) *el coche es de su madre*, (A1) *no conseguirás la licencia*, (A2) *no puedes exigirla*), predominan presente (verdades atemporales) y futuro (predicciones seguras) en la apódosis de las condicionales y abundan las perífrasis de obligación ((A1) *tienes que comprobar si la zona te pertenece*) (A2) *tendrás que mantener tu horario actual*).

2. Competencia sociolingüística. Marcos y posición de los participantes.

Tanto el saludo inicial como los agradecimientos previos al cierre parecen ser exclusivos del consultorio de belleza, que es el que favorece un contacto más estrecho entre los lectores (normalmente lectoras, y esto viene condicionado también por el tipo de publicación en que aparece) y el especialista, cuidando más las formas de cortesía. El saludo de las lectoras es el propio de la carta informal, [*hola* + nombre propio] (ni siquiera el apellido, más cercana la posición del destinatario a la solidaria del amigo o confidente, que es también la propia del consultorio sentimental, que a la jerárquica del especialista). El de las respuestas, estándar, es algo más neutro: *estimada* (más formal que *querida*) *amiga* (en vez del nombre propio). Los agradecimientos también son cierre común a todas las cartas de esa sección (*Gracias* / *Muchas gracias*).

En los otros tipos, saludos y agradecimientos se omiten tanto en las cartas de los lectores como en las respuestas de los especialistas, que se mantienen en una posición superior, lo que determina un trato mucho más aséptico en general, no sólo por lo que respecta a la ausencia de marcos sino por un tono general de impersonalidad, en el que suele evitarse el trato directo. Tanto el *tú* como el *yo* desaparecen en la mayoría de los

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

casos[3]: (S2) *Ayuda mucho reducir el consumo de bebidas gaseosas* o *Se recomiendan las infusiones de plantas*, en vez de *Le ayudaría reducir el consumo...* o *Le recomiendo las infusiones...* El cambio de tono en las respuestas se traduce en un cambio de tono ecoico en las consultas del lector, que trata de acomodarse a su interlocutor[4]. Como ejemplo, baste el intento de despersonalización de la consulta en (S2): ...*cuando se tienen problemas de fermentación intestinal, que se acompaña de sensación de hinchazón y dolor abdominal. Este problema se agrava con...*, donde la abundancia de detalles deja ver que la consulta no es ni mucho menos tan general como se pretende.

A este respecto, sería interesante analizar también los procedimientos de firma, que varían según el tipo de consultorio: en el de derechos las cartas suelen ser anónimas, en el de salud se opta por una firma neutra (nombre y lugar de procedencia), y en el de belleza se recurre a procedimientos más originales, como combinaciones síglicas, acrónimos... En las respuestas, la firma, que incluye título, nombre y primer apellido (*Dr. Pedro Ródenas, Dra. Claudina Vidal*), sólo suele aparecer si la sección no tiene un responsable único sino un equipo especializado, como sucede en muchos consultorios de salud .

3. Contenidos gramaticales. Estructuras sintácticas básicas

3.1. La expresión del contraste

Ya hemos visto cómo el nudo en las cartas solía plantearse como un problema, un conflicto entre un estado de cosas que debería conducir a un determinado resultado, y un hecho que anulaba esa secuencia natural. El problema se expresaba a través de una estructura de contraste[5], normalmente una adversativa con PERO (que aparece conectando tanto elementos ((B2) *un tacón alto pero cómodo*, (...) *una imagen formal pero juvenil*), como oraciones ((B2) *Utilizo champús acondicionadores, pero no me dan*

[3] Lo que, según Garrido Medina (1999:3928), tiene la función de "conferir al texto apariencia de objetividad"

[4] El que está en una posición comunicativa superior, como es en este caso el especialista frente al *lego*, determina el grado de cercanía del acto comunicativo, vid. Fasold (1990:4)

[5] "En cuanto al contraste, hay que entenderlo como la ruptura de una expectativa surgida del vínculo implicativo que de un modo subyacente se establece entre las dos situaciones denotadas" (Flamenco García, 1999:3812). Frente al mero contraste que explicitan formas como *mientras que* o *al contrario*, en estos casos adquiere un matiz contraargumentativo, de réplica.

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

resultado, (S3) *Me desmayo como si se tratara de epilepsia, pero no se sabe seguro*), o dos enunciados conectados por SIN EMBARGO ((S1)*...me dijeron (...) que no me darían la licencia. Sin embargo, he visto que en muchos edificios*...). Los textos nos proporcionan material abundante para explicar esta relación en clase y cómo los nexos y los marcadores la explicitan, constituyendo un buen punto de partida para su práctica específica.

3.2. La expresión de la condición

Los textos nos proporcionan también abundancia de ejemplos de las condicionales básicas [SI + indicativo], con variación en la combinación de tiempos: [presente-futuro] para hipótesis muy probables o seguras ((A1) *Si la normativa... no permite esa reforma, no conseguirás...* (...) *Si es tuya, necesitarás autorización unánime*...), y [presente-presente] en el caso de hipótesis en el presente o de verdades atemporales ((A2) *Si tu jornada laboral respeta..., no puedes exigirla*), estas últimas frecuentes en las respuestas del consultorio legal, ya que el fin es informar de unos contenidos cuya validez y certeza es avalada por la ley. También encontramos ejemplos de imperativo en la apódosis, siendo esta la forma más útil a la función *consejo* ((S4) *Si el sabor del cardamomo no es de tu agrado, toma nota de otra solución* (S5) *Si eres propensa a la excitación nerviosa, intenta beber*...).

A partir de aquí podríamos pasar a la explicación de las estructuras con subjuntivo, proponiendo ejercicios de conversión y atendiendo a los cambios semánticos que supone.
Incluso puede servirnos de punto de partida para la introducción de estructuras con otros nexos: tenemos ejemplos con *cuando* y *mientras*, a caballo entre lo temporal y lo condicional ((S1) *Cuando surgen por sobrecarga de las cuerdas vocales, pueden ser útiles estos remedios* (A2) *Tendrás que mantener tu horario actual mientras la empresa no cambie de parecer*), y pueden introducirse otros que consideremos relevantes (*en caso de que, a menos que, con tal de que*...) a través de conversiones (*A menos que la normativa permita esa reforma, no conseguirás...* o *En caso de que seas propensa a la excitación nerviosa, intenta no beber...*) prestando atención a los cambios sintácticos y semánticos pertinentes.

4. Cohesión y conexión. Marcadores del discurso.

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

Por último, los textos nos ofrecen ejemplos de uso de algunos de los tipos más frecuentes de marcadores del discurso[6], una parte fundamental de la práctica discursiva por su contribución a la cohesión y a la fluidez de los textos.

Encontramos ejemplos de ordenadores del discurso como (B2) *En primer lugar, le deseo toda la suerte del mundo...* o (S5) *Por otra parte, el té verde...* y conectores aditivos como (A1) *Además, no podrás inscribir en el registro...* o (B1) *Igualmente, podría optar por...* También encontramos casos de marcadores introductores de operaciones discursivas, como reformuladores (B1) *Es decir, el pantalón o la falda pueden ser diferentes...*) e indicadores de modalidad epistémica (B1) *Sin duda, esto le quitaría formalidad.*

La manipulación de los textos nos permitiría introducir más y de más tipos, pero aun los que tenemos pueden ser un buen punto de partida para la práctica específica, a través de la selección, observación del uso y clasificación, utilización en secuencias breves y en textos más largos...

5. Enseñanza del vocabulario. Campos sémicos.

Cada tipo de consultorio nos proporciona además un tipo de vocabulario específico, relacionado con áreas semánticas amplias con las que el estudiante entrará en contacto en su vida diaria, como el trabajo (*contrato a tiempo completo /parcial, jornada laboral, convenio colectivo, indemnización, salario...*) la salud (*anemia, nódulos, infección, pólipo, parálisis, ronquera, crisis, síntoma, neurólogo...*), o la moda, siendo este último tipo de consultorio el más productivo en este aspecto (vocabulario de colores (*lila, crema, crudo*) tejidos (*lino, terciopelo, ante, piel, gasa*), prendas (*traje de chaqueta, blusa, botines, vaqueros*), verbos como *combinar*, *llevarse*, colocaciones como *estilo/ look* +adj. (*juvenil, informal, sencillo*) para personas, *línea/ corte* +adj. (*sport, moderno*) para prendas, *tipo /estilo* +adj/sust. (*chino, sahariana*)..., estructuras fijas preposicionales como [*Sust. + en* + (*color/tono*) x]: *chaqueta en azul marino, traje en color gris perla, detalle en gris, estampado en tonos...*

5. La tarea final.

[6] Para la clasificación, cf. Martín Zorraquino y Portolés Lázaro, 1999

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

Después del trabajo con los textos y el desarrollo específico de los contenidos funcionales, gramaticales y temáticos que consideremos relevantes, podría concluirse la unidad con la elaboración de una tarea final, que supondría la puesta en práctica de todo lo aprendido: la creación de un consultorio en el aula. Para ello, la clase podría dividirse en grupos que elaboraran cartas de consulta de los tres tipos, prestando atención a la distribución en partes, las estructuras gramaticales propias, la variación formal y de registro, el vocabulario específico... Las cartas se intercambiarían en un segundo paso y darían pie a las respuestas de los especialistas. Esto haría que todos los estudiantes practicaran todas las variantes del texto, lo que no es posible con otras actividades, que de cualquier forma también podrían sernos útiles, como la propuesta de varias respuestas, por grupos, a una consulta dada, o a la inversa, que se evaluarían después entre los mismos estudiantes. En su manual, Iglesias y Prieto proponen una actividad, la "terapia de grupo"[7] que nos permitiría integrar también la práctica de las destrezas orales, con la formulación de problemas y la propuesta de soluciones de modo oral y espontáneo en el aula.

6. Conclusiones

A pesar de la dificultad de selección de los materiales si pretende evitarse la manipulación, hemos tratado de demostrar cómo la incorporación de este tipo de textos a nuestra clase de español, aparte de poner en contacto al estudiante con fuentes reales, de lectura sencilla y amena, a las que además tiene fácil acceso en su relación cotidiana con la comunidad, nos proporciona una fuente de recursos para la enseñanza de contenidos funcionales (dar consejos y recomendaciones, expresar hipótesis, informar, solicitar acciones a los demás, describir y narrar sintéticamente, dar explicaciones), gramaticales (uso de tiempos verbales, imperativo, perífrasis de obligación, estructuras condicionales y adversativas, marcadores del discurso) y temáticos (salud, belleza, trabajo...). Asimismo, contribuye a la práctica y el desarrollo de las destrezas escritas, pasivas en una primera fase, orientada a la comprensión y reflexión sobre los textos y al afianzamiento de las estructuras aprendidas a través de ejercicios específicos; y activas, en una fase posterior (que culminaría con la realización de la tarea final), mediante la producción de textos ajustados formalmente a

[7] cf. Iglesias y Prieto, 2001:98-99

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

las pautas aprendidas, pero libres en el contenido, determinado por el propio interés de los estudiantes, lo que sin duda es básico a la hora de conseguir su motivación.

BIBLIOGRAFÍA

Calsamiglia, H. & Tusón, A., [1999] 2002, *Las cosas del decir*, Ariel, Barcelona
Fasold, R., 1990, *Sociolinguistics of Language*, Oxford and Cambridge, MA
Flamenco García, L., *Las construcciones concesivas y adversativas*, en Bosque, I. & Demonte, V.,1999, *Gramática Descriptiva de la Lengua Española* Espasa, Madrid, pp.3805-3878
Garrido Medina, J., *Los actos de habla. Las oraciones imperativas*, en Bosque, I. & Demonte, V.,1999, *Gramática Descriptiva de la Lengua Española* Espasa, Madrid, pp.3879-3928
Iglesias Casal, I. & Prieto Grande, M., 2001, *A toda página*, Edinumen, Madrid
Martín Zorraquino, M.A, & Portolés Lázaro, J., *Los marcadores del discurso*, en Bosque, I. & Demonte, V.,1999, *Gramática Descriptiva de la Lengua Española* Espasa, Madrid, pp.4052-4213

I. APÉNDICE. Textos

(A) Asesoría legal

(A1) P: Tengo un ático con terraza y pregunté en mi ayuntamiento si podía hacer un dúplex, pero me dijeron que no es posible, que no me darían la licencia de obras. Sin embargo, he visto que en muchos edificios lo han hecho.
¿Qué multa podría ocasionarme? ¿Hay alguna forma de hacerlo legalmente?

R: Para hacer legalmente esa obra necesitas dos autorizaciones: la de tu Ayuntamiento y la de la comunidad de propietarios. Si la normativa urbanística aplicable a tu caso no permite esa reforma, no conseguirás la licencia municipal, y, sin ella, te arriesgas a que, una vez hecha la obra, puedan obligarte a cerrar el acceso que hayas abierto. Además, no podrás inscribir en el registro de la propiedad y en el catastro ese incremento de tu vivienda. Por otra parte, tienes que comprobar si esa zona te pertenece de forma privativa o es un elemento más de la comunidad. En el último caso, no podrías disponer de ella. Si es tuya, necesitarás autorización unánime de tu comunidad.

(A2) P: Trabajo a tiempo completo, 40 horas semanales de lunes a viernes de 9h a 18.30h con un descanso de 1,30h. He pedido la reducción de mi jornada y mi jefe directo lo acepta, pero el que está por encima no. He tenido un compañero con contrato a tiempo parcial que ha tenido la jornada que yo quiero.
¿Qué puedo hacer?

R: Si tu jornada laboral respeta los requisitos legales y no cumples ningún supuesto previsto en la ley para tener derecho a una reducción, no puedes exigirla. Sólo si el empresario lo considera conveniente, puede acceder a esa petición. El hecho de que otro trabajador hubiera tenido antes ese horario no concede el derecho al resto. Comprueba si en el convenio colectivo que se te aplica o en tu contrato de trabajo se incluye alguna mejora en este sentido, de lo contrario tendrás que mantener tu horario actual mientras la empresa no cambie de parecer.

(*Ar.larevista.wanadoo.es/consultorios/derechos*/ Elena Cuervo y Susana Alfageme. (10 julio 2003))

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

(A3) P: ¿La reparación del suelo del patio de luces que yo uso como titular del piso bajo debe ser a cargo de la comunidad?

R: Sí. Todo el hueco del patio de luces forma elemento común y corresponde a la comunidad su reparación y mantenimiento.

(A4) P: Nos compramos un coche. Yo pagué la mitad y mis padres la otra mitad. El coche lo pusimos a nombre de mi madre porque tiene esclerosis múltiple y nos hicieron mucha rebaja por ello. Ahora ellos se han separado. ¿De quién es el coche?

R: Según el registro de vehículos, el coche es de su madre.

(*PRONTO REVISTA/ TUS DERECHOS. POR JOSÉ JAVIER SÁNCHEZ* (26 JULIO 2003))

(A5) P: Soy empleado de hogar, al servicio de una persona anciana bastante enferma. ¿Me podría indicar, en caso de que la ingresen en un hospital o de que fallezca, si tengo derecho a algún tipo de indemnización? (Madrid)

R: En el Régimen de Empleados de Hogar, la muerte o incapacidad del empleador es causa de extinción del contrato de trabajo. La incapacidad o muerte del empleador ha de imposibilitar o dificultar la continuidad de la relación laboral para considerar extinguido el contrato. En estos casos, el trabajador tiene derecho a percibir una indemnización consistente en un mes de salario.

(*PRONTO REVISTA / DERECHO LABORAL. POR CARMEN DE RIVERA* (26 JULIO 2003))

(B) Belleza

(B1) P: Hola Ana:
Mi pregunta es la siguiente: ¿qué me recomienda vestir para defender mi tesis doctoral? La defensa será en la ciudad de Granada durante el mes de julio (¡supercaluroso!). Me gustaría dar una imagen formal, pero a la vez juvenil. También quiero estilizar mi figura lo más que se pueda, ya que tengo unos kilitos de más. Sin embargo, no me gustaría un atuendo demasiado descubierto. ¿Qué me aconseja?
Muchas gracias. a.m.l.f. (España)

R: Estimada amiga:
En primer lugar, le deseo toda la suerte del mundo en su presentación. Para dar con el look que usted desea (juvenil e informal pero elegante), lo mejor es llevar un traje de chaqueta, que no tiene que ser 'integral'. Es decir, el pantalón o la falda pueden ser diferentes de la chaqueta.
Por ejemplo, podría llevar un pantalón en tono crema o blanco, de corte moderno y con vuelta en el bajo, y combinarlo con una chaqueta en azul marino de línea sport (bolsillos con botones, goma elástica que se ajuste a la cintura, estilo sahariana...). Igualmente, podría optar por un traje en color gris perla de tejido liviano, con la manga de la chaqueta hasta la mitad del brazo y debajo una camisa con algún detalle en gris, negro y rojo. Sin duda, esto le quitaría formalidad.
Como quiere estilizar su figura, lleve un tacón alto, pero cómodo. Para parecer más esbelta, el bajo del pantalón debe cubrir por completo el zapato. El mismo efecto conseguirá si se peina con un recogido alto.
Espero que todo le vaya de maravilla. Saludos, Ana.

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

*(*Hola.com/consultorios/moda/Ana Parrilla responde *(4 agosto 2003))*

(B2) P:Tengo el pelo largo largo, rizado y muy seco, utilizo cremas y champús acondicionadores, pero no me dan resultado. Con los nervios se me pone el pelo fino y se me cae. ¿Qué solución tienen estos problemas? Muchas gracias. C.S.A

R: Estimada amiga:
Tal y como explica en su pregunta, el problema de que se le caiga el pelo parece estar relacionado con el estrés, algo totalmente independiente del champú que utilice. Tanto el champú como el acondicionador actúan sobre la parte del pelo que se encuentra en el exterior, mientras que la caída suele producirse en la raíz. El estrés provoca el aumento de hormonas masculinas, lo que puede conllevar este fenómeno que observa. Por tanto, además de intentar ponerle freno a esta situación de nervios, algo que sin duda le beneficiará en todos los aspectos de su salud, puede probar a usar ampollas anticaída, entre las que les recomiendo las de Chronostrim de Ducra y Dercos (ambas en farmacias) y las de L'Oreal Técnica Profesional y de Kerastase, que encontrará en peluquerías.

(*Hola.com/consultorios/belleza/Stefanie Milla responde* (13 agosto 2003))

(B3) P.-Tengo un pantalón de terciopelo color morado y una blusa de gasa estampada en tonos morados y verde(s). Me gustaría que me aconsejara con que complementos y en que color (chaqueta, calzado,etc.)combinarlo para darle un aire informal. Muchas gracias. Cbilbao

R.-Al ser dos colores ocn mucha personalidad, yo no añadiría otros. Así que intenta encontrar unos botines de en tonos lilas, a ser posible de ante mejor que de piel. Como cinturón, opta por un fajín de los que tanto se llevan ahora en colores parecidos al pantalón y como bolso, intenta que no sea demasiado formal, opta por algunos con abalorios o bordados.

(B4) P.-Hola, María. Tengo 39 años, mido 1'57 y peso 50kilos. Soy castaña, de piel clara, y mi estilo preferido es natural, sencillo y elegante. Soy un desastre comprándome ropa y te agradecería mucho tu ayuda. ¿Cuáles pueden ser las mejores prendas de primavera-verano para un fondo de armario básico y práctico? Teniendo también en cuenta que trabajo en finanzas y necesito algún conjunto "profesional". Muchas gracias, pepart

R.-Para ir a trabajar lo mejor es que te hagas con un pantalón color crudo, unos pantalones oscuros y un montón de camisetas que puedas combinar con ambos. Intenta "deshacer" el traje, es decir, ponte la chaqueta con un vaquero o el pantalón oscuro y al revés. Además, hazte con un buen par de zapatos de tacón medio para ir a trabajar y unas deportivas tipo Superga para los fines de semana. Además, no te olvides de la camiseta blanca de algodón, unos pantalones tipo chino y una falda vaquera.

(B5) P.-Hola, soy un chico y me he comprado unos pantalones blancos de lino pero no sé muy bien con qué calzado ponerlos. Gracias. Maitines

R.-Puedes acercarte a la tienda de Adolfo Domínguez (Serrano,18).Allí encontrarás zapatos con los que poder combinar los pantalones y seguro que con la ayuda de los dependientes, darás con el calzado idóneo para tu nueva prenda.

(http://*estarguapawas.recoletos.es*/*servlet/com.recoletos.estarguapa.consultorio*(10 agosto 2003))

(S) Salud

(S1) P: Soy maestra, me han diagnosticado nódulos en las cuerdas vocales y tengo que hacer reeducación de la voz. ¿Existe algún remedio homeopático útil?

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

R: Las afonías se producen por una afección de la laringe cuya causa debe determinarse mediante un examen otorrinolaringológico (puede ser una infección, inflamación, pólipo, nódulos, compresión, parálisis...). Cuando surgen por sobrecarga de las cuerdas vocales (maestros, oradores, cantantes...) pueden ser útiles estos remedios:
Arum Triphyllum a la 5ch, cuando el timbre de la voz cambia, a veces es claro y otras ronco (voz bitonal); 3 gránulos cada 2horas.
Árnica Montana 9ch, cuando la ronquera aparece después de haber hablado, gritado o cantado. De 3 a 5 gránulos tres veces al día.
Argentum Metallicum 9ch, si existe sensación de llaga en la faringe, que empeora al toser, tragar o hablar, y puede acompañarse de mucosidad. De 3 a 5 gránulos 2 o 3 veces al día.
Dra. Claudina Vidal

(S2) P: Desearía saber qué alimentos y complementos son los más adecuados para tomar cuando se tienen problemas de fermentación intestinal, que se acompaña de sensación de hinchazón y dolor abdominal. Este problema se agrava con el estrés y la ansiedad.

R: La hinchazón y el dolor abdominal que aparecen después de las comidas son el resultado de la fermentación y putrefacción de los restos de alimentos, consecuencia de una digestión incompleta. Son varias las causas que hacen que los fermentos digestivos de las glándulas salivares de la boca, de la mucosa gástrica e intestinal, del páncreas y del hígado a través de la vesícula biliar, no puedan cumplir bien su función. La más frecuente es el hecho de comer rápido y masticar insuficientemente. Otras razones son el beber de forma abundante durante las comidas (se diluyen los jugos gástricos), la tensión nerviosa mientras se come, el estrés, la ansiedad, o la intolerancia a algunos alimentos como los lácteos. Alimentos que facilitan el proceso digestivo son aquellos ricos en fermentos digestivos como la papaya o la piña, a partir de los cuales se obtienen complementos o preparados comerciales que se toman tras las comidas. El carbón vegetal también se receta como un buen neutralizador de los gases intestinales.
Es fundamental una buena masticación para que la digestión se inicie ya de forma adecuada en la boca. Por ello es necesario que no falten piezas dentales. También ayuda mucho reducir temporalmente el consumo de bebidas gaseosas y de alimentos flatulentos como legumbres, coliflor, alcachofas, cebolla y pimientos crudos. Para aliviar el dolor abdominal que traduce una dificultad para expulsar los gases generados, se recomiendan las infusiones de plantas carminativas, como el comino, el hinojo y el anís estrellado.
Dr. Pedro Ródenas

(*Cuerpomente.es/ El médico responde* (14 agosto 2003))

(S3) P Yo tengo diabetes desde los 13 años(tengo 14)y últimamente me desmayo como si se tratara de epilepsia; pero no se sabe seguro.
¿Cómo debo saberlo?

R Lo primero que debe hacer es descartar una crisis de hipoglucemia, para lo que lo mejor es que cuando note algún síntoma, se realice una prueba rápida de glucemia mediante un medidor portátil, y que tome inmediatamente un sobre de azúcar o una bebida con azúcar.
Si en la prueba le salen cifras bajas de glucemia, consulte con su médico para reajustar su tratamiento.
En caso de que las cifras de azúcar sean normales (o elevadas), su médico le remitirá al neurólogo para descartar una Epilepsia, que también puede padecer

(*Canalsalud.com / Preguntas y respuestas/ El médico de familia* (4agosto2003))

(S4) P: El año pasado sufrí varios desmayos en verano. ¿Hay alguna manera de evitarlos de forma natural? Rosa (madrid)

R: Si ya has consultado al médico y este problema no es síntoma de ninguna enfermedad, puedes anotar los siguientes consejos. Un remedio muy eficaz de origen árabe es añadir una o dos semillas de cardamomo al café o al té. Si el sabor del cardamomo no es de tu agrado, toma nota de otra solución

ASELE. Actas XIV (2003). SHEILA LUCAS LASTRA. «Querido doctor asesora». Estudio comparativo...
Centro Virtual Cervantes

natural; el té de eucalipto. Para sacar provecho dle gran poder estimulante de este árbol utiliza una cucharada de hojas machacadas por cada taza y toma esta infusión cuando te sientas mareada.

(*Pronto revista/ La Nueva Botica/ Trucos, remedios, consejos* (14 julio 2003))

(S5) P: Me han hablado muy bien del té verde como remedio contra el dolor de cabeza. Querría saber si es verdad y si es estimulante. Soy un poco nerviosa y no me conviene excitarme. Rosa (Málaga)

R: El té verde es mucho menos estimulante que el café, pero activa el organismo de forma similar al té negro. Si eres propensa a la excitación nerviosa, intenta beber un sólo té verde al día después de haber comido. Verás cómo esta bebida alivia algunas molestias físicas como el dolor de cabeza y te hace sentir más productiva en el trabajo, ya que te ayuda a concentrar la atención. Por otra parte, el té verde es una bebida muy indicada para depurar el organismo, porque elimina líquido y grasa corporal. En caso de anemia, no es recomendable superar las dos tazas de cualquier té al día, puesto que dificulta la absorción del hierro.

(*Pronto revista/ La Nueva Botica/ Trucos, remedios, consejos* (7 julio 2003))

Centro Virtual Cervantes