Tervan

Health: Essentials

Lo esencial de la salud

Key words · Palabras clave

head	la cabeza
belly, tummy	la barriga
throat	la garganta
fever	la fiebre
cough	la tos
pain	el dolor
allergy	la alergia
doctor	el médico / la médica
nurse	el enfermero / la enfermera
appointment	la cita
health insurance	el plan médico
hospital	el hospital
emergency room	la sala de emergencia
pharmacy	la farmacia
prescription	la receta
pills	las pastillas
band-aid	la curita
ambulance	la ambulancia

Key phrases · Frases clave

I don't feel well.	No me siento bien.
My head hurts.	Me duele la cabeza.
I have a fever.	Tengo fiebre.
I'm sick (male / female).	Estoy enfermo / enferma.
I need to go to the doctor.	Necesito ir al médico.
I'd like to make an appointment with the doctor.	Quisiera hacer una cita con el médico.
Do you take my health insurance?	¿Acepta mi plan médico?
Do you have something for a cough?	¿Tiene algo para la tos?
I'm allergic to penicillin (male / female).	Soy alérgico / alérgica a la penicilina.
Where's the bathroom, please?	¿Dónde está el baño, por favor?
I need help.	Necesito ayuda.

Key phrases · Frases clave (continued)

Call nine-one-one.	Llame al nueve uno uno.
Where's the hospital?	¿Dónde está el hospital?
I hurt myself.	Me lastimé.

At the doctor · En el médico

What symptoms do you have?	¿Qué síntomas tiene?
My head hurts and I have a fever.	Me duele la cabeza y tengo fiebre.
Since when have you felt this way?	¿Desde cuándo se siente así?
Since yesterday.	Desde ayer.
Take this medicine twice a day.	Tómese esta medicina dos veces al día.

A sick morning · Una mañana enfermo

Mom, I don't feel well.	Mami, no me siento bien.
What hurts?	¿Qué te duele?
My tummy hurts.	Me duele la barriga.
Let me take your temperature.	Déjame tomarte la temperatura.
You have a fever; you're not going to school today.	Tienes fiebre; hoy no vas a la escuela.

Saying how you feel · Cómo te sientes

My throat hurts.	Me duele la garganta.
I have a cough.	Tengo tos.
I'm dizzy (male / female).	Estoy mareado / mareada.
I have the flu / a bad cold.	Tengo monga.

 © 2026 Mark Tervan. All rights reserved.

Taking care of someone · Cuidando a alguien

Lie down and rest.	Acuéstate y descansa.
Drink lots of fluids.	Toma mucho líquido.
I made you some soup.	Te hice una sopita.
Cover your mouth when you cough.	Cúbrete la boca al toser.

Making an appointment · Haciendo una cita

Do you have anything today?	¿Tiene algo para hoy?
Here's my insurance card.	Aquí está mi tarjeta del plan.
I'm here for my ten o'clock appointment.	Vengo a mi cita de las diez.

At the pharmacy · En la farmacia

I need to pick up a prescription.	Necesito recoger una receta.
One moment, I'll get it for you.	Un momento, ya se la busco.
How many times a day should I take it?	¿Cuántas veces al día la debo tomar?

Asking the pharmacist · Preguntando en la farmacia

How many hours apart?	¿Cada cuántas horas?
Is this sold over the counter?	¿Esto se vende sin receta?
Do I take it with food?	¿Lo tomo con comida?
Where are the band-aids?	¿Dónde están las curitas?

Calling 911 · Llamando al 911

I need help, please!	¡Necesito ayuda, por favor!
What's the emergency?	¿Cuál es la emergencia?
My dad fell and can't get up.	Mi papá se cayó y no se puede levantar.

Calling 911 · Llamando al 911 (continued)

What's the address?	¿Cuál es la dirección?
We're at number twelve, Sol Street.	Estamos en la calle Sol, número doce.
The ambulance is on its way.	La ambulancia va en camino.

Injuries · Heridas

I cut myself.	Me corté.
I burned myself.	Me quemé.
I fell.	Me caí.
He's / She's bleeding.	Está sangrando.

Serious symptoms & medical history · Síntomas graves e historial médico

I can't breathe.	No puedo respirar.
My chest hurts.	Me duele el pecho.
I'm diabetic. (male / female)	Soy diabético / diabética.
I'm pregnant.	Estoy embarazada.

Mosquitoes & dengue · Los mosquitos y el dengue

There are a lot of mosquitoes today.	Hay mucho mosquito hoy.
Put on bug spray.	Ponte repelente.

When a hurricane is coming · Cuando viene un huracán

A hurricane is coming.	Viene un huracán.
We need to buy water and batteries.	Hay que comprar agua y baterías.
Where's the nearest shelter?	¿Dónde está el refugio más cercano?
Stay home until it passes.	Quédense en casa hasta que pase.

In Puerto Rico · En Puerto Rico

fever	la calentura
flu, bad cold	la monga
public walk-in clinic	el CDT