

English to Spanish translations

Specialization: Psychology

Document: Neuropsychological test examiner's manual

Target: Examiners

Variante: Spain Spanish

Changes in the instructions or the presentation order of target words, or other deviations from standard directions, could reduce the validity of test results.

It is essential that you do not tell the examinee whether his or her answers are correct and that you do not tell which words have been said already on a trial.

As with other individually administered tests of cognitive functioning, examiners should not provide assistance beyond that set forth in this manual.

Los cambios en las instrucciones o en el orden de presentación de las palabras estímulo, o cualquier otra desviación de las instrucciones estandarizadas podrían reducir la validez de los resultados del test.

Es fundamental que no le diga a la persona evaluada si sus respuestas son correctas y que no diga cuáles palabras se han dicho anteriormente en un mismo ensayo.

Al igual que con otras pruebas de funcionamiento cognitivo de aplicación individual, no debe proporcionar a la persona evaluada más ayuda que la que se especifica en este manual.

Specialization: Medicine

Document: Health blog content

Target: General public

Variante: Neutral Spanish

Vitamin D Benefits: Beyond Bone Health

Vitamin D's primary function is to maintain healthy bones. It regulates the absorption of bone-healthy minerals, calcium and phosphorus. However, emerging studies and research suggest that Vitamin D could have a bigger, integral role in our health. It helps our brain, heart, lungs, hormones and immune system to function well. Simply put, Vitamin D is excellent for our overall health, and not just bone health.

Low Vitamin D levels have been linked with various health conditions – including diabetes, cardiovascular disease, type 1 diabetes, type 2 diabetes, impaired immunity, depression, cognitive decline, auto-immune disorders, asthma and even cancer.

Beneficios de la vitamina D: más allá de la salud ósea

La función principal de la vitamina D es mantener los huesos sanos. Esta vitamina regula la absorción de minerales beneficiosos para los huesos como calcio y fósforo. Sin embargo, estudios e investigaciones recientes indican que la vitamina D podría tener un papel más grande e importante en nuestra salud. Esta vitamina ayuda a nuestro cerebro, corazón, pulmones y sistema inmunitario a funcionar bien. En resumen, la vitamina D es excelente para nuestra salud en general y no solo para la salud de los huesos.

Las concentraciones bajas de vitamina D se han vinculado con condiciones graves de salud, como diabetes, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, alteraciones del sistema inmunitario, depresión, déficit cognitivo, trastornos autoinmunitarios, asma e incluso cáncer.

Specialization: Psychology

Document: Meditation book

Meditate. The age-old practice of meditation is famous for its powerful stress relief effects. Whenever you feel jittery or overwhelmed, a few-minute session will help you release tension and get a grip on your emotions. Regular practice, on the other hand, brings long-term benefits, like increased mindfulness, heightened body awareness and better mental resilience. During meditation, you can learn how to let go of intrusive thoughts and even realize irrationality behind some of your fears. How to start your practice when you're a beginner? The best way is to try guided meditations that will introduce you to the process step by step, and teach you effective relaxation techniques

Target: General public

Variant: Neutral Spanish

Medita. La antigua práctica de la meditación es famosa por sus potentes efectos antiestrés. Cuando te sientas nervioso y abrumado, una sesión de unos cuantos minutos te ayudará a liberar la tensión y recuperar el control de tus emociones. Por otro lado, la práctica frecuente trae beneficios a largo plazo, como una mayor capacidad de atender plenamente, mayor consciencia de tu cuerpo y mayor resiliencia mental. Durante la meditación, puedes aprender cómo dejar ir pensamientos intrusivos e incluso puedes darte cuenta de la irracionalidad detrás de algunos de tus miedos. ¿Cómo empezar a practicar cuando eres un principiante? La mejor forma es probando las meditaciones guiadas que te introducirán al proceso paso a paso y te enseñarán técnicas eficaces de relajación.