

## Lectura 49

### *Cuidar el cerebro*

La Sociedad Española (SEN) anima a la población a cuidar el cerebro. Se trata de una llamada de atención sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas, así como de la necesidad de mantener el cerebro activo.

Las patologías que afectan a este órgano se incrementan a año a año. Y con ello las tasas de discapacidad, que es una de las secuelas más graves asociadas al problema. De ahí la importancia de conocer cómo evitar los daños.

Y es que la prevención está en gran parte en nuestra mano. Porque cuidar el cerebro requiere acciones tan sencillas como estas:

- \_ Tareas que estimulen la mente y la mantengan activa.
- \_ Ejercicio físico regular o caminar cada día de 30 a 60 minutos.
- \_ Relaciones sociales que eviten el aislamiento y la soledad.
- \_ Alimentación saludable, rica en verduras y frutas.
- \_ Hábitos sanos, con buena higiene del sueño y sin tabaco ni alcohol.
- \_ Control de la tensión arterial. La hipertensión es causa de ictus.
- \_ Proteger la cabeza de golpes, con cinturón de seguridad o casco.

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra l (ele) en cada línea y súmelas.

1. Rellene las casillas sabiendo que cada palabra se diferencia de la anterior en una sola letra.

1.						Línea que no es recta ni tiene ángulos
2.						Cavidad subterránea
3.						Que está recién hecha
4.						Antes del 10
5.						Cae en copos

2. Descubra 6 cuadrados (□) formados por 4 números impares.

12	63	72	21	50	45	67	18	15	62	27	64	43	24	13
58	11	23	59	34	51	13	51	73	46	17	32	17	43	75
19	35	47	14	37	42	31	52	87	33	20	41	81	29	36
45	26	60	49	31	19	57	30	41	25	71	29	48	65	11
66	67	35	28	27	53	16	39	56	53	40	49	21	22	61
47	70	89	23	44	79	55	68	69	25	38	15	37	54	33

3. Conteste la pregunta.

Julia guarda 200 euros del siguiente modo:

Tiene diez veces más monedas de 2 euros que de 1 euro y el resto en billetes de 5 euros. ¿Cuántos euros hay de cada clase?

\_\_\_ monedas de 1 euro; \_\_\_ monedas de 2 euros; \_\_\_ billetes de 5 euros.

4. Descubra en la sopa ocho medios o instrumentos de medida y escriba una frase de la escritora Maya Angelou con las letras sobrantes.

V	L	C	A	L	E	N	D	A	R	I	O	A
G	E	E	N	T	E	O	A	L	V	I	D	T
M	A	L	R	A	L	L	O	L	Q	U	E	E
E	D	I	O	J	U	I	S	E	T	R	E,	R
T	I	N	C	C	L	U	S	V	O	E	L	M
R	O	Q	S	U	I	E	H	I	I	L	C	O
O	I	A	S	T	E,	M	P	N	E	O	R	M
O	B	N	U	N	C	A	E	O	L	J	V	E
I	D	A	R	A	C	O	M	T	O	L	E	T
P	R	O	B	E	T	A	S	H	R	I	C	R
I	S	T	E	S	E	N	T	I	R	O	.	O

---

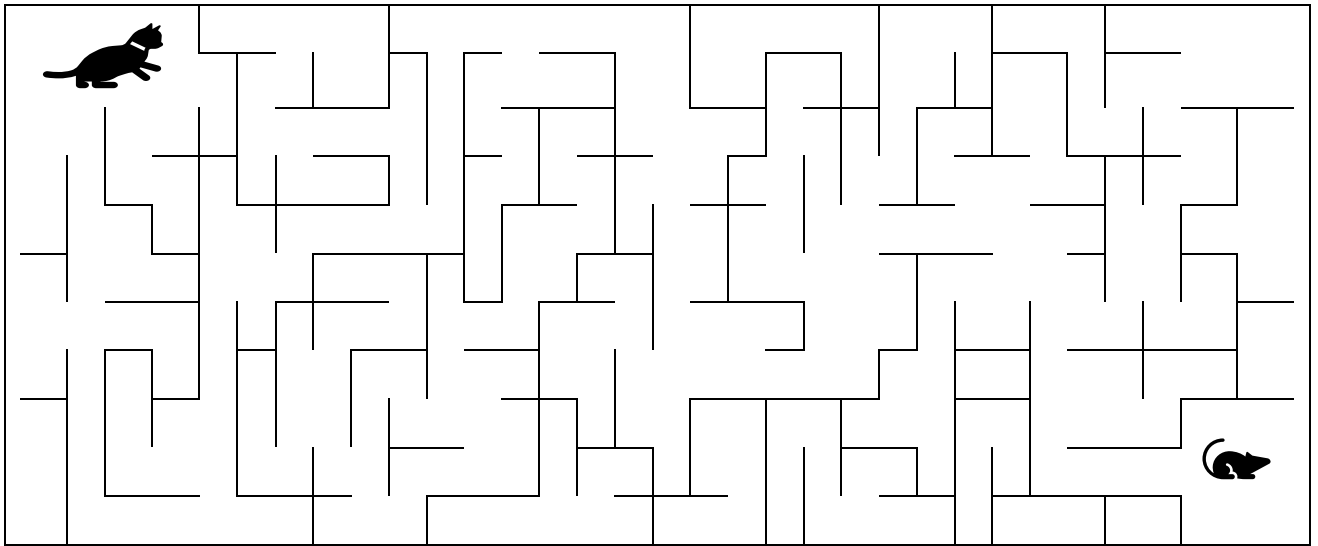


---

5. Escriba palabras de 6 letras que empiecen por b y acaben en a, como bañera.

<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>
<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>
<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>
<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>
<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>	<hr style="border: 1px solid red;"/>

6. Coloree el camino que une el gato con el ratón.



7. Rellene los espacios vacíos sabiendo que la cifra de cada casilla es el resultado de sumar las dos situadas encima de ella.

22	_____	16	_____
_____	29	_____	
64	67		
_____			

_____	23	_____	36
40	_____	47	
_____	81		
_____			

8. Escriba nombres de colores que comiencen con la letra indicada.

A	_____	B	_____	C	_____
D	_____	E	_____	F	_____
G	_____	L	_____	M	_____
N	_____	O	_____	P	_____
R	_____	S	_____	V	_____