

Lectura 05

Prevenir la fragilidad en la vejez

La fragilidad es un estado de vulnerabilidad que dificulta la calidad de vida, porque quien la sufre tiene un riesgo muy alto de dependencia. La pérdida de peso, la fatiga sin causa y la disminución de la fuerza advierten de que la fragilidad está cerca.

Aunque se suele asociar a algún tipo de dolencia, no depende de padecer una enfermedad. El factor físico no es el único que contribuye al mantenimiento de la salud, también lo hacen el psíquico y el social. Y el menoscabo de ambos condena a ser frágil.

Perder la autonomía es uno de los peores miedos de los mayores. No obstante, la velocidad del declive en la vejez se puede ralentizar. Hay que recordar que el envejecimiento en sí mismo no es la razón de tal condición. No son pocos los individuos que mantienen su organismo en buen estado pese a la edad avanzada.

Una de las medidas más efectivas para lograrlo es evitar el sedentarismo. La actividad física mejora la función cardiorrespiratoria, el sistema musculoesquelético y la calidad del sueño; además, disminuye el riesgo de deterioro cognitivo y depresión.

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

1. Encuentre en cada cuadro una palabra que comienza por la casilla sombreada y tiene 7 letras que son contiguas.

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>A</td><td>R</td><td style="background-color: #f4a460;">A</td><td>T</td></tr> <tr><td>N</td><td>L</td><td>V</td><td>M</td></tr> <tr><td>O</td><td>X</td><td>A</td><td>E</td></tr> <tr><td>I</td><td>P</td><td>D</td><td>Z</td></tr> </table> <p>_____</p>	A	R	A	T	N	L	V	M	O	X	A	E	I	P	D	Z	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>N</td><td>I</td><td>K</td><td>V</td></tr> <tr><td>L</td><td>P</td><td>R</td><td>S</td></tr> <tr><td>L</td><td>G</td><td>H</td><td>E</td></tr> <tr><td>H</td><td>A</td><td style="background-color: #f4a460;">C</td><td>Z</td></tr> </table> <p>_____</p>	N	I	K	V	L	P	R	S	L	G	H	E	H	A	C	Z	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>U</td><td>O</td><td>L</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>A</td><td>J</td><td>R</td></tr> <tr><td>C</td><td style="background-color: #f4a460;">D</td><td>E</td><td>U</td></tr> <tr><td>N</td><td>I</td><td>B</td><td>A</td></tr> </table> <p>_____</p>	U	O	L	S	S	A	J	R	C	D	E	U	N	I	B	A
A	R	A	T																																															
N	L	V	M																																															
O	X	A	E																																															
I	P	D	Z																																															
N	I	K	V																																															
L	P	R	S																																															
L	G	H	E																																															
H	A	C	Z																																															
U	O	L	S																																															
S	A	J	R																																															
C	D	E	U																																															
N	I	B	A																																															

2. Complete los resultados de las operaciones

$403 \times 2 =$ _____	$345 + 84 =$ _____	$280 : 7 =$ _____
$432 : 8 =$ _____	$328 - 136 =$ _____	$273 + 114 =$ _____
$448 - 59 =$ _____	$317 \times 4 =$ _____	$254 \times 3 =$ _____
$469 + 78 =$ _____	$306 : 6 =$ _____	$227 - 181 =$ _____

3. Indique con V o F si la frase es verdadera o falsa.

La palabra destornillador tiene 15 letras	
Los cocodrilos son reptiles peligrosos	
El agua no es una necesidad básica para el organismo	
La Cruz Roja es una institución humanitaria internacional	
El monte Everest es el más alto del mundo	
África y Asia no son dos continentes	
El azafrán es una especia de precio elevado	
Las fases de la luna son tres	

4. A cada palabra le sobra una letra, combínelas y descubra con ellas una obra literaria y el nombre su autor.

LECCCIÓN	RALENTRÍ	BALIANZA	SOFOCÓMN	CUARTEEL
TODNAVÍA	PAPAYYA	FOMCENTO	PECHAUGA	DOSNAIRE
VASTAGTO	GIENERAL	ANGAQUEL	MUDAONZA	NOTICISA
HEVLADOR	JORNAYDA	LECTUTRA	ESCOASEZ	IRONÍDA
OCIASIÓN	VIKIKNGO	UNÍVEOCO	ZOAPATEO	BIGSOTES

5. Divida el cuadro en 6 partes distintas cuyos números sumen 36.

9	9	9	9	9	8	4	6	6	6
7	7	3	3	3	8	5	5	5	6
7	7	3	3	3	8	5	5	5	6
7	1	3	3	3	8	2	2	2	6

6. Para pensar despacio.

En un puerto hay un barco con una escalera de 10 peldaños que miden 40 cm. cada uno. Debido a la marea, el agua del mar se eleva 40 cm. a la hora. Si en un momento dado los 10 peldaños están fuera del agua, ¿cuántos habrá fuera 3 horas más tarde?

7. Con algunas de las letras de INTERNAUTA forme las palabras que se indican.

<u>De 8 letras</u>	<u>7 letras</u>	<u>6 letras</u>	<u>5 letras</u>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

8. Busque en el cuadro el número de secuencias de caracteres subrayadas en la parte superior.

<u>Δ Ć Ž</u>	<u>Ŝ Ĩ Σ</u>	<u>Λ Ĩ Ø</u>	<u>Γ Ŋ Ć</u>
ƒ Q ≡ Σ Ŋ Γ Ŋ Ć Ô κ γ Δ Λ Ĩ Ø Ž Ĵ	Ŋ Δ Ć Ž κ γ Đ Λ Σ Σ Ŋ Θ Δ È Ŋ Ĩ Π	Đ ≡ Đ Ć Ĩ Π Λ Ŝ Ŋ Δ Ć Ž Λ Ø ≡ Ô Ĵ	Ā Ć Γ Ŋ Ć Ů γ Δ Γ Ů È Δ Ĩ Σ Λ Ĩ Ø
Ŋ Ĵ Ŝ Ŋ Ů Δ Ć Ž Θ ≡ Ĵ ≡ Đ Ć Σ Δ Λ	Λ Ĩ Ø Θ Δ Ŝ Δ Ĩ Σ Θ Γ Ŋ Ć Ĩ Ŝ Ć Δ	Ů γ Δ Γ Λ Σ Ŝ Ĩ Σ Δ È Ŋ Ĩ Ā Ć Ž Θ	Γ Ŋ Ć Δ Θ Ć Ŋ È Δ Λ Ŋ Ć Ž κ Ŝ Ĩ Σ
≡ È Γ Ŝ Ĩ Σ Π Ů È Ŋ Δ Ć Ž Σ Ŋ Θ Δ	Ć Λ κ γ Đ Ć κ Λ Γ Ů γ Δ Ů Ŝ κ γ Ž	κ Ŝ Ĩ Σ Đ Λ Σ Đ Δ Ć Ž Ů È Δ Ĩ Ø ≡	Δ Ŝ Ž Ŋ Θ Λ Ĩ Ø κ Ŝ Ô Δ Λ Ĩ Ø Ĩ Ô
Ů Λ Ĩ Ø Ž Γ ≡ Đ Ć Γ Ŋ Ć Σ Đ Γ Ž Ĵ			